

เป็นสุขทุกเวลา

พระเทพเวที (ประยูร ปรียาโต)

อายุมงคล ๘๐ ปี

คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์

๘ มีนาคม ๒๕๓๖

เป็นสุขทุกเวลา

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)

อายุมงคล ๘๐ ปี

คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุนิกานน

๘ มีนาคม ๒๕๓๖

เป็นสุขทุกเวลา

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

อายุมงคล ๘๐ ปี

คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุสิกานนท์

๘ มีนาคม ๒๕๓๖

เป็นสุขทุกเวลา

© พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)

ISBN 974-575-261-4

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ - มีนาคม ๒๕๓๖

๒,๐๐๐ เล่ม

- आयुमंगल ๘๐ ปี คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์

๑. ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๕

๒. รักษาใจยามป่วยไข้ พิมพ์ครั้งที่ ๗

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๒๑-๘๘๙๒, ๒๒๔-๘๒๑๔, โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔

อนุโมทนา

ในโอกาสมงคลที่จะมีอายุครบ ๘๐ ปี ณ ๒๕๓๖ คุณโยมยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์ ประสงค์จะบำเพ็ญด้วยธรรมทาน เพื่อให้บังเกิดผลอันวยประโยชน์สารแก่ชีวิตจิตใจ และเกื้อกูลแก่ความเจริญมั่นคงศาสนาอย่างแท้จริง จึงปรารภกับอาตมภาพว่า หนังสือธรรมเล่มหนึ่งแจกเป็นที่ระลึกในโอกาสได้ตกลงพิมพ์ธรรมบรรยายเรื่อง “เป็นสุขทุกเวลา”

ในการนี้ คุณชนะ และคุณประนอม บัวเคารพนับถือในท่านเจ้าของวันเกิด เมื่อทศวรรษความประสงค์ที่จะร่วมบำเพ็ญบุญกุศล โดยการพิมพ์หนังสือดังกล่าว

“เป็นสุขทุกเวลา” นี้ ประกอบด้วยหนังสือยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม และ รักษาใจยามป่วยไข้ รวมกัน โดยตั้งชื่อใหม่เป็นอย่างเดียว เพื่อให้เป็นที่ตั้งชื่ออย่างนี้เพราะถือโดยนัยว่า สาระของเล่มนั้น มุ่งให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีความสุขได้ตลอดเวลา สถานการณ์ แม้แต่ในยามเจ็บไข้ โดยมีความเป็นไทแก่ตนอย่างแท้จริง

อนุโมทนา

ที่ ๑ - มีนาคม ๒๕๓๖ ๒,๐๐๐ เล่ม
ปี คุณแม่ยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์
กลัถึงธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๕
ใช้ พิมพ์ครั้งที่ ๗

ในโอกาสมงคลที่จะมีอายุครบ ๘๐ ปี ณ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๓๖ คุณโยมยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์ ประสงค์จะบำเพ็ญบุญกุศลด้วยธรรมทาน เพื่อให้บังเกิดผลอันวยประโยชน์อย่างเป็นแก่นสารแก่ชีวิตจิตใจ และเกื้อกูลแก่ความเจริญมั่นคงของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง จึงปรารภกับอาตมภาพว่า จะขอพิมพ์หนังสือธรรมเล่มหนึ่งแจกเป็นที่ระลึกในโอกาสดังกล่าว และได้ตกลงพิมพ์ธรรมบรรยายเรื่อง “**เป็นสุขทุกเวลา**” ขึ้นเผยแพร่

ในการนี้ คุณชนะ และคุณประนอม บัววิรัตน์ ผู้มีความเคารพนับถือในท่านเจ้าของวันเกิด เมื่อทราบข่าวก็ได้มีความประสงค์ที่จะร่วมบำเพ็ญบุญกุศล โดยขอเป็นเจ้าภาพในการพิมพ์หนังสือดังกล่าว

“เป็นสุขทุกเวลา” นี้ ประกอบด้วยหนังสือธรรม ๒ เล่ม คือ ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม และ รักษาใจยามป่วยไข้ นำมาพิมพ์รวมกัน โดยตั้งชื่อใหม่เป็นอย่างเดียว เพื่อให้เรียกขานได้ง่าย และที่ตั้งชื่ออย่างนี้เพราะถือโดยนัยว่า สารของหนังสือทั้งสองเล่มนั้น มุ่งให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีความสุขได้ตลอดเวลาในทุกสถานการณ์ แม้แต่ในยามเจ็บไข้ โดยมีความสุขที่เป็นอิสระเป็นไทแก่ตนอย่างแท้จริง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ค่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
๘๙๒, ๒๒๔-๘๒๑๔, โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔

ธรรมทานในมงคลวารนี้ นอกจากเป็นการบำเพ็ญบุญ
กิริยาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ ชนะทาน
ทั้งปวงแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเกื้อหนุนให้สัมมาทัศนะ
และสัมมาปฏิบัติ เพิ่มพูนแผ่ขยายออกไปในหมู่ประชาชน เป็น
เครื่องอำนวยความสะดวกที่แท้แก่สังคม และเป็นเครื่องส่งเสริม
เสริมความเจริญแพร่หลายแห่งกุศลธรรม ช่วยดำรงรักษาสืบต่อ
อายุพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนนานอีกด้วย

ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย และบุญจริยาทั้งส่วน
อามิสทานและธรรมทานที่ได้บำเพ็ญในมงคลวารนี้ จงอำนวย
ผลอภิลาภให้ คุณโยมยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์ พร้อมทั้งบุตรหลาน
และญาติมิตร ถึงความพรั่งพร้อมด้วยจตุรพิธพร เจริญกายด้วย
สุขภาพ พลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เจริญใจด้วยความร่าเริง
เบิกบาน สดชื่น ฝ่องใส เติบโตในธรรม เจริญมิตรสหายบริวาร
ด้วยความเป็นที่รักใคร่นิยมยกย่องนับถือในสังคม และเจริญ
ปัญญา ด้วยความรู้แจ่มแจ้งชัดเจนที่จะดำเนินชีวิตและกิจการ
ต่าง ๆ ให้ลุล่วงสำเร็จ ประสบผลดีงาม บรรลุสิริวิพัฒน์เกษม-
ศานต์ ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)

๑๓ ธันวาคม ๒๕๓๕

สารบัญ

อนุโมทนา

ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี

ปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิหาคความสุขพื้นฐ
มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือน

แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น
ปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเบื่อระอตัดหน้า
เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท

เลยต้องทุกข์ทรมาน เมื่อประสาทนั้นไม่ประสิทธิ์
จะพึงพาวัตถุ หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอ
กล่อมประสาท กล่อมจิต

เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตน

(๓)

งานในมณฑลเวลานี้ นอกจากเป็นการบำเพ็ญบุญ
 ถเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ ชนะทาน
 ึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเกื้อหนุนให้สัมมาทัศนะ
 ดี เพิ่มพูนแผ่ขยายออกไปในหมู่ประชาชน เป็น
 ประโยชน์สุขที่แท้แก่สังคม และเป็นเครื่องส่ง
 ูแพร่หลายแห่งกุศลธรรม ช่วยดำรงรักษาสืบต่อ
 าสนาให้ยั่งยืนนานอีกด้วย

ภาพคุณพระรัตนตรัย และบุญจรรยาทั้งส่วน
 ธรรมทานที่ได้บำเพ็ญในมณฑลเวลานี้ จงอำนวย
 ุณโยมยิ่งพันธุ์ มุนิกานนท์ พร้อมทั้งบุตรหลาน
 ึงความพรุ่งพร้อมด้วยจตุรพิธพร เจริญกายด้วย
 ามย์ที่แข็งแรงสมบุรณ์ เจริญใจด้วยความร่าเริง
 ่องใส เติบโตในธรรม เจริญมิตรสหายบริวาร
 รักใคร่นิยมยกย่องนับถือในสังคม และเจริญ
 ามรู้แจ่มแจ้งชัดเจนที่จะดำเนินชีวิตและกิจการ
 สำเร็จ ประสพผลดีงาม บรรลุสิริพิพัฒน์เกษม-
 ทุกเมื่อ เทอญ

พระเทพเวที (ประยูร ญฺ ปยุตฺโต)

๑๓ ธันวาคม ๒๕๓๕

สารบัญ

อนุโมทนา

(๑)

ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

๑

ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี

๒

ปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน

๔

มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน

แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น

๖

ปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเปื้อนรดัดหน้าความอึด

๑๐

เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท

เลยต้องทุกข์ถนัด เมื่อประสาทนั้นไม่ประสิทธิ์

๑๔

จะพึงพาวัดถู หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ

๑๖

กล่อมประสาท กล่อมจิต

เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง

๒๐

(๓)

รู้จักกล่อม แทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ	๒๒
สุขเพราะกล่อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน	๒๖
จะอยู่ด้วยการกล่อม หรือด้วยการปลอบขวัญ	
ก็ยังไม่พ้นการต้องพึ่งพา	๒๘
สุขเต็มอ้อมภายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง	๓๐
สุขแท้ เมื่ออยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์	๓๒
มีสุขแท้ที่ไร้ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอ้อมจริง	๓๔
สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น	๓๗
สุขแท้ อยู่ในวิถีแห่งอิสรภาพ	๔๐
อิสรภาพ คือหลักประกันของความสุขที่แท้	๔๔
ฝึกเว้นสุขแบบพึ่งพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ	๔๖
เว้นสุขบำเรอประสาท คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ	
ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน	๔๙
ศีลพุทธไม่ใช่ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด	๕๒
เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม	๕๖

รักษาใจยามป่วยไข้	๖๑
ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย	๖๑
ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย	๗๓
พรปีใหม่	๘๒

ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

วันนี้ อาตมภาพได้รับนิมนต์มาให้พูดซึ่งได้กำหนดขึ้นภายหลังนี้ว่า “การที่จะก้าวในพระพุทธศาสนา”

ทีนี้ อาตมภาพก็มานึกดูว่า ลำพังใช้ชีวิตของญาติโยมที่ต้องทำการทำงานกันจนนับว่าหนักเหน็ดเหนื่อยพอแล้ว ยังจะมาบอถึงธรรมอีก รู้สึกว่าจะทำให้เหนื่อยมากยิ่งขึ้นหลายท่านคงจะรู้สึกท้อ แล้วก็คงจะบ่นว่าต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตนี้มันก็ท่วมทับเห็นที่จะเพิ่มภาระอีกไม่ไหว

* บรรยาย ณ โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๒๙ พฤษภาคม

แทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ	๒๒
อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน	๒๖
เรากล่อม หรือด้วยการปลอบขวัญ	
การต้องพึ่งพา	๒๘
ายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง	๓๐
อยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์	๓๒
ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอิ่มจริง	๓๔
มากับหลักปฏิบัติสามขั้น	๓๗
วิถีแห่งอิสรภาพ	๔๐
หลักประกันของความสุขที่แท้	๔๔
บพึ่งพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ	๔๖
ประสาท คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ	
ทุกข์มาทน	๔๙
ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด	๕๒
ถึงธรรม	๕๖
วยใจ	๖๑
รับผู้ป่วย	๖๑
รับญาติของผู้ป่วย	๗๓
	๘๒

ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

วันนี้ อาตมภาพได้รับนิมนต์มาให้พูด ในหัวข้อ
ซึ่งได้กำหนดขึ้นภายหลังนี้ว่า “การที่จะก้าวให้ถึงธรรม
ในพระพุทธศาสนา”

ที่นี้ อาตมภาพก็มานึกดูว่า ลำพังแต่การดำเนิน
ชีวิตของญาติโยมที่ต้องทำการทำงานกันจนเมื่อยล้า ก็
นับว่าหนักเหน็ดเหนื่อยกันพออยู่แล้ว ยังจะมาบอกให้ก้าวไป
ถึงธรรมอีก รู้สึกว่าจะทำให้เหนื่อยมากยิ่งขึ้น จนกระทั่ง
หลายท่านคงจะรู้สึกท้อ แล้วก็คงจะบ่นว่าภารกิจอะไร
ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตนี้มันก็ท่วมทับเต็มที่อยู่แล้ว
เห็นที่จะเพิ่มภาระอีกไม่ไหว

* บรรยาย ณ โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๓๔

อาตมภาพก็เลยนึกว่า เอ ถ้าอย่างไร คงจะไม่พูด
ในหัวข้อที่คุณหมอโรจน์รุ่งตั้งให้เสียแล้ว แต่จะพูดแบบ
เรื่อย ๆ ไป ตามสบาย

ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี

ทีนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ที่เราดำเนินชีวิตกันอยู่เนี่ย ทำ
งานกันเหน็ดเหนื่อย และก็อยู่ในท่ามกลางสังคม ต้องดิ้น
รนกันไปต่าง ๆ มากมายนี้เพื่ออะไรกัน ก็พอจะมองเห็น
คำตอบว่า เพื่อที่จะมีชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง

อันนี้หมายความว่า เราได้เพียรพยายามกันหนัก
หนาตั้งหน้าตั้งตาประกอบอาชีพทำการงานกัน พยายาม
ที่จะสร้างฐานะให้มีเงินมีทองใช้จ่าย มีเกียรติ มีชื่อเสียง
มีฐานะ มีตำแหน่งอะไรต่าง ๆ ทั้งหมดนั้น ก็เพื่อจะมีชีวิต
ที่ดี มีความสุข เราแสวงหาอันนี้

ทีนี้ ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าถึงชีวิตที่ดี มีความ
สุขที่แท้จริงได้ อาตมภาพว่าอันนี้แหละคือการเข้าถึง
ธรรมในพระพุทธศาสนา

ถ้ามองในความหมายอย่างนี้ ผู้ฟังก็คงจะเบาใจว่า
ถ้าอย่างนั้น การเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา ก็คือสิ่ง

เดียวกับความปรารถนาที่เป็นเป้าหมายแ
เรานั้นเอง

เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกท่านสบายใจ
สามารถเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงได้
คือการที่เราเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา

เป็นอันว่าไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกลัวว่า
เหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ข้อสำคัญคือให้เรา
ว่า ที่เราพยายามทำกิจการงานต่าง ๆ เพียร
ทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อหาความสุข หรือสร้างชีวิต
การของเรานั้นได้ให้ผลสำเร็จที่เราต้องการ

พอมาหยุดคิดกันหน่อยอย่างนี้ เราก็
การที่เราใช้เพื่อจะหาความสุขหรือเพื่อเข้าถึง
เราทำกันหลายแบบหลายอย่างนี้ บางวิธีห
เดียวไม่ช่วยให้ประสบความสำเร็จดังที่หวัง
แล้วกลับซ้ำร้าย แทนที่จะได้ประสบชีวิต
กลับประสบชีวิตที่มีความทุกข์หนักลงไป
ทับถมตนเอง อันนี้คือตัวปัญหา

ถ้าหากว่าเราประสบความสำเร็จใน
มีความสุขกันได้ดีเป็นอย่างดีแล้วละก็ เราคง
รายการพูดกัน การที่เรามีรายการพูดอะไร

ภาพก็เลยนึกว่า เอ ถ้าอย่างไรร คงจะไม่พูด
จนหมอโรจน์รุ่งตั้งให้เสียแล้ว แต่จะพูดแบบ
ามสบาย

ห้ แต่ยังไม่ถูกวิธี

มาคำนึงถึงว่า ที่เราดำเนินชีวิตกันอยู่เนี่ย ทำ
เหนื่อย และก็อยู่ในท่ามกลางสังคม ต้องดิ้น
ๆ มากมายนี้เพื่ออะไรกัน ก็พอจะมองเห็น
ไ่อที่จะมีชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง

หมายความว่า เราได้เพียรพยายามกันหนัก
ทั้งตาประกอบอาชีพทำงานกัน พยายาม
ะให้มีเงินมีทองใช้จ่าย มีเกียรติ มีชื่อเสียง
แห่งอะไรต่าง ๆ ทั้งหมดนั้น ก็เพื่อจะมีชีวิต
เราแสวงหาอันนี้

ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าถึงชีวิตที่ดี มีความ
ดี อาตมภาพว่าอันนี้แหละคือการเข้าถึง
พุทธศาสนา

งในความหมายอย่างนี้ ผู้ฟังก็คงจะเบาใจว่า
ารเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา ก็คือสิ่ง

เดียวกับความปรารถนาที่เป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของ
เรานั้นเอง

เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกท่านสบายใจได้ว่า ถ้าเรา
สามารถเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงได้ อันนั้นแหละ
คือการที่เราเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา

เป็นอันว่าไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นความ
เหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ข้อสำคัญคือให้เรามาพิจารณา
ว่า ที่เราพยายามทำกิจการงานต่าง ๆ เพียรพยายามทำ
ทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อหาความสุข หรือสร้างชีวิตที่ดีกันนี้ วิธี
การของเรานั้นได้ให้ผลสำเร็จที่เราต้องการหรือไม่

พอมาหยุดคิดกันหน่อยอย่างนี้ เราก็จะพบว่า วิธี
การที่เราใช้เพื่อจะหาความสุขหรือเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดี ซึ่ง
เราทำกันหลายแบบหลายอย่างนี้ บางวิธีหรือหลายวิธีที่
เดียวไม่ช่วยให้ประสบความสำเร็จดังที่หวัง บางทีทำไป
แล้วกลับซ้ำร้าย แทนที่จะได้ประสบชีวิตที่ดีมีความสุข
กลับประสบชีวิตที่มีความทุกข์หนักลงไปอีก ซ้ำเติม
ทับถมตนเอง อันนี้คือตัวปัญหา

ถ้าหากว่าเราประสบความสำเร็จในการมีชีวิตที่ดี
มีความสุขกันได้เป็นอย่างดีแล้วละก็ เราคงไม่ต้องมาจัด
รายการพูดกัน การที่เรามีรายการพูดอะไรกันต่าง ๆ มี

กิจกรรมต่าง ๆ ในทางธรรมกันมากมาย ก็เพราะว่า วิธีการต่าง ๆ ที่เราใช้สร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้นไม่สำเร็จผลอย่างเต็มจิตเต็มใจเหมือนดังที่หวัง เราจึงมาหาวิธีที่ถูกต้องที่จะแก้ไขปัญหามา เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขอย่างแท้จริงนั้นให้สำเร็จ

ปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน

ก่อนที่จะชี้ลงไปว่าวิธีไหนผิดวิธีไหนถูก เรามาลำลองกันดูว่า คนเราใช้วิธีการอะไรบ้าง ในการสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น

เพื่อเป็นการรวบรัด อาตมภาพก็ขอสรุปเลยว่า ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น มนุษย์ได้ปฏิบัติตามวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

วิธีที่ ๑ ได้แก่ การหาวัตถุมาบำรุงบำเรอปรนเปรอประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา อันนี้เป็นสิ่งที่แน่นอน ความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์อยู่ที่นี้ คือ เราจะหาอะไรต่าง ๆ มาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา

เริ่มต้นก็ปรนเปรอตา ให้ตาของเราได้ดูรูปที่สวยงาม การที่เราสร้างเทคโนโลยีกันขึ้นมา ให้มีภาพยนตร์

ดี ๆ มีวิดีโอสาระพัดเรื่องนั้น ก็เพื่อจะปรนเปรอดูภาพที่สวยงาม ๆ งาม ๆ เราพยายามสร้างทีวี วีซีดีที่มีประสิทธิภาพ ให้ได้ภาพที่ชัดแจ่มยิ่งขึ้น ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการปรนเปรอตา

นอกจากนั้นก็ปรนเปรอหู ให้ได้ฟังไพเราะนิ่มนวล ปรนเปรอจมูก ให้ได้ดมกลิ่นปรนเปรอลิ้นให้ได้ลิ้มรสอาหารอร่อย ๆ ปรนเปรอได้สัมผัสที่นุ่มนวล อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ นี่แหละที่มาแห่งความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์

ในการพัฒนาอารยธรรมของมนุษย์ หุ่นเทรียวแรงกำลังไปไม่น้อยให้กับเรื่องเหล่านี้ การพัฒนาที่ผ่านมานี้มีจุดหมาย หรือเป้าหมายเพื่อให้ได้สิ่งสำหรับปรนเปรอประสาททั้ง ๕ มันก็ได้กลายเป็นแหล่งที่มาของอารยธรรมน้อยทีเดียว

แต่ทีนี้ ถ้าเรามองดูด้วยความยุติธรรม ความสุขแบบนี้ของมนุษย์ คือการหาวัตถุประสาททั้ง ๕ นั้น ว่ากันไปแล้ว มันพื้นฐานที่แทบจะไม่ต่างอะไรกัน กับสัตว์ทั้งหลาย คือ สัตว์ที่เราเรียกว่าเดรัจฉานทั้งหลาย มัน

ง ๆ ในทางธรรมกันมากมาย ก็เพราะว่า วิธีที่เราใช้สร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้นไม่สำเร็จผลเต็มใจเหมือนดังที่หวัง เราจึงมาหาวิธีที่ถูกไขปัญหา เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขอย่างแท้จริง

ประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน

ที่จะชี้ลงไปว่าวิธีไหนผิดวิธีไหนถูก เรามาถามเราใช้วิธีการอะไรบ้างในการสร้างชีวิตนั้น

เป็นการรวบรัด อาตมภาพก็ขอสรุปเลยว่า เน้นชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขได้ปฏิบัติตามวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑ ได้แก่ การหาวัตถุมาบำรุงบำเรอปรนเปรอ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา อันนี้เป็นความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์อยู่ที่นี้ คือ เราไปมาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา ก็ปรนเปรอตา ให้ตาของเราได้ดูรูปที่สวยงาม สร้างเทคโนโลยีกันขึ้นมา ให้มีภาพยนตร์

ดี ๆ มีวิธีโอสสาระพัดเรื่องนั้น ก็เพื่อจะปรนเปรอตา จะได้ดูภาพที่สวยงาม ๆ งาม ๆ เราพยายามสร้าง ที่วิ วิดีโอ เป็นต้น ที่มีประสิทธิภาพ ให้ได้ภาพที่ชัดแจ่มยิ่งขึ้น สีสวยยิ่งขึ้น ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการปรนเปรอตา

นอกจากนั้นก็ปรนเปรอหู ให้ได้ฟังเสียงดนตรีที่ไพเราะ นุ่มนวล ปรนเปรอจมูก ให้ได้ดมกลิ่นหอม ๆ ปรนเปรอลิ้นให้ได้ลิ้มรสอาหารอร่อย ๆ ปรนเปรอกายให้ได้สัมผัสที่นุ่มนวล อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ นี่แหละคือ แหล่งที่มาแห่งความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์

ในการพัฒนาอารยธรรมของมนุษย์นั้น เราได้ทุ่มเทแรงกำลังไปไม่น้อยให้กับเรื่องเหล่านี้ดังจะเห็นว่าการพัฒนาที่ผ่านมานี้มีจุดหมาย หรือเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ได้สิ่งสำหรับปรนเปรอประสาททั้ง ๕ นี้มา แล้วมันก็ได้กลายเป็นแหล่งที่มาของอารยธรรมมนุษย์ไม่น้อยทีเดียว

แต่ที่นี้ ถ้าเรามองดูด้วยความยุติธรรม การหาความสุขแบบนี้ของมนุษย์ คือการหาวัตถุมาปรนเปรอประสาททั้ง ๕ นั้น ว่ากันไปแล้ว มันเป็นวิธีการพื้นฐานที่แทบจะไม่ต่างอะไรกัน กับสัตว์ทั้งหลายอื่น กล่าวคือ สัตว์ที่เราเรียกว่าเดรัจฉานทั้งหลาย มันก็แสวงหาสิ่ง

ต่าง ๆ มาเพื่อจะปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายของมัน เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น วิธีการนี้จึงเป็นเรื่องของการหาความสุขแบบพื้นฐาน ซึ่งเสมอเหมือนกันในหมู่สัตว์ทั้งหลาย

มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น

เมื่อสัตว์ทั้งหลายหาความสุขด้วยวิธีการอย่างนี้ มันก็เป็นเรื่องที่ว่าได้ผลจริง ๆ เขาก็ได้รับความสุขสมใจ อย่างนั้นในเวลานั้น ๆ แต่ทีนี้มันมีผลอะไรที่ตามมาบ้าง เมื่อแต่ละคน หรือสัตว์แต่ละตน ต่างก็ต้องการหาความสุขแบบนี้มาปรนเปรอตนเอง

ในเมื่อวัตถุที่จะให้ความสุขนั้น มันอยู่ข้างนอกตัว และมันก็มีปริมาณจำกัด ก็จะต้องมีการกระทำที่เรียกว่า การแย่งชิงกัน ซึ่งในที่สุดก็จะนำมาซึ่งการเบียดเบียนกัน แล้วก็ทำให้เกิดความเดือดร้อน ปัญหาที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นในสังคมมนุษย์ที่ปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปตามสัญชาตญาณก็ดี ในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายทั่ว ๆ ไป ก็ดี ก็จะมีปัญหาแบบเดียวกัน คือ การแย่งชิง เบียดเบียน ชิงกันและกัน

อย่างไรก็ดี ข้อที่แตกต่างกันก็มีอยู่ หมู่สัตว์ทั้งหลายนั้น การเบียดเบียนของมัน แล้วก็ยังมีขอบเขตจำกัดมาก เพราะว่าสัตว์ที่สติปัญญาน้อย มีความสามารถจำกัด มันก็ดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณ อย่างจำเพาะ เช่นว่าเป็นสัตว์สังคม เมื่อเกิดมา กับมีหน้าที่ประจำตัวมา ต้องทำหน้าที่ไปต่อของมัน อย่างในพวกผึ้ง ตัวที่เป็นผึ้งงานก็จะทำอะไรทำหน้าที่อันนั้นไป มันก็มีขอบเขตชีวิตจำกัด การเบียดเบียนอะไรต่าง ๆ ขอบเขตที่แคบ

ส่วนมนุษย์นี้เป็นสัตว์พิเศษ มนุษย์สมอง ซึ่งเป็นอวัยวะที่มีวิสัยพิเศษกว่าสัตว์ การที่มีมือและมีสมองนี้ได้ทำให้มนุษย์มีขีดในการที่จะแสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงบำเรอตน ใจของตนได้มาก และในการบำรุงบำเรอความสามารถในการที่จะแย่งชิงเบียดเบียนด้วย

เพราะฉะนั้น ในสังคมมนุษย์นี้ ความสุขกัน ด้วยวิธีที่เอาแต่วัตถุมาบำรุง

ก็จะปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายของมัน เพราะฉะนั้น วิธีการนี้จึงเป็นเรื่องของการแบบพื้นฐาน ซึ่งเสมอเหมือนกันในหมู่สัตว์

สัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน ทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น

สัตว์ทั้งหลายหาความสุขด้วยวิธีการอย่างนี้เองที่ได้ผลจริง ๆ เขาก็ได้รับความสุขสมใจเวลานั้น ๆ แต่ทีนี้มันมีผลอะไรที่ตามมาบ้าง หรือสัตว์แต่ละตน ต่างก็ต้องการหาความสุขปรนเปรอตนเอง

อวัยวะที่จะให้ความสุขนั้น มันอยู่ข้างนอกตัว ปรมาณจำกัด ก็จะต้องมีการกระทำที่เรียกว่า ม ซึ่งในที่สุดก็จะนำมาซึ่งการเบียดเบียนกัน เกิดความเดือดร้อน ปัญหาที่เกิดขึ้น

ฉะนั้นในสังคมมนุษย์ที่ปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปตามสัญชาตญาณก็ดี ในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายทั่ว ๆ ไป ปัญหาแบบเดียวกัน คือ การแย่งชิง เบียดเบียน

อย่างไรก็ดี ข้อที่แตกต่างกันก็มีอยู่ กล่าวคือในหมู่สัตว์ทั้งหลายนั้น การเบียดเบียนของมันนั้นว่ากันไปแล้วก็มีขอบเขตจำกัดมาก เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นมีสติปัญญาน้อย มีความสามารถจำกัด และสัตว์บางชนิดก็ดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณ อย่างมีการอบจำเพาะ เช่นว่าเป็นสัตว์สังคม เมื่อเกิดมาแล้วก็เหมือนกับมีหน้าที่ประจำตัวมา ต้องทำหน้าที่ไปตามระบบชีวิตของมัน อย่างในพวกผึ้ง ตัวที่เป็นผึ้งงานก็ทำงานไป ผึ้งอะไรก็ทำหน้าที่อันนั้นไป มันก็มีขอบเขตการดำเนินชีวิตจำกัด การเบียดเบียนอะไรต่าง ๆ ของมันก็อยู่ในขอบเขตที่แคบ

ส่วนมนุษย์นี้เป็นสัตว์พิเศษ มนุษย์มีมือและมีสมอง ซึ่งเป็นอวัยวะที่มีวิสัยพิเศษกว่าสัตว์อื่นทั้งหลาย การที่มีมือและมีสมองนี้ได้ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการที่จะแสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของตนได้มาก และในการบำรุงบำเรอนั้น ก็มีความสามารถในการที่จะแย่งชิงเบียดเบียนผู้อื่นได้มากด้วย

เพราะฉะนั้น ในสังคมมนุษย์นี้ ถ้าเราจะหาความสุขกัน ด้วยวิธีที่เอาแต่วัตถุมารุงบำเรอประสาท

ทั้ง ๕ แล้ว การแย่งชิงเบียดเบียนกันและความเดือดร้อนในสังคมจะเป็นไปมาก ยิ่งกว่าในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายอย่างเหลือประมาณทีเดียว

สัตว์ทั้งหลายอื่น แม้จะใหญ่โตแข็งแรงเก่งกล้าปานใด ก็มักจะฆ่าหรือทำลายศัตรูของมันได้ครั้งละตัวทีละตัวเท่านั้น แต่มนุษย์คนเดียวอาจใช้เครื่องมือพิเศษทำลายชีวิตคนอื่น ๆ ได้ครั้งละเป็นร้อยเป็นพัน หรือแม้แต่มากกว่านั้น

ยกตัวอย่างง่าย ๆ อย่างในกรณีเครื่องบินตก เนื่องจากการก่อวินาศกรรม หรือการที่มีลูกระเบิด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถของมนุษย์ ในการที่จะทำลายล้างกัน บางทีเราต้องการทำลายคน ๆ เดียว หรือทำลายกิจการอันใดอันหนึ่ง ซึ่งไม่เกี่ยวกับคนที่โดยสารไปในนั้นส่วนใหญ่เลย แต่คนส่วนใหญ่เหล่านั้นก็ต้องเดือดร้อนพลอยตายไปด้วย และการทำลายของมนุษย์นี้ก็เป็นเรื่องที่ป้องกันได้ยาก

ตัวอย่างอีกกรณีหนึ่งที่เกิดขึ้นไม่นานนี้ นายราชิพคานธี ซึ่งถูกสังหารโดยใช้วิธีทำลายด้วยอุปกรณ์อันประเสริฐของมนุษย์ ซึ่งทำลายได้แนบเนียน ไม่สามารถจะป้องกันได้ หรือป้องกันได้ด้วยความยากลำบากมาก และ

คนอื่นก็ต้องพลอยดับชีวิตไปด้วยอีกหลายคน

เพราะฉะนั้น มนุษย์ที่อยู่กันด้วยสืบบแบบสัตว์ และหาความสุขจากแหล่งพินสำหรับบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ ในสภาพพิเศษ มีมือและสมองพิเศษ ก็จะทำให้การเบียดเบียนในสังคมเป็นไปได้อย่างกว้างขวางและรุนแรงทุกข์ ความเดือดร้อนก็จะยิ่งมาก

เพราะฉะนั้น ในแง่ของการหาความสุขานนี้ มนุษย์ทั้งหลายจะทำให้สังคมของเดิมไปด้วยการทำลายล้าง และมีความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายอื่นเสียอีก

ถ้าทุกคนมุ่งหาสุขบำเรอประสาทของตนทุกคนก็จะได้รับความทุกข์เป็นผลตอบแทน คนส่วนใหญ่ก็ต้องอยู่เป็นทุกข์ภายใต้อำนาจของคนไม่กี่คน

รวมความในแง่ที่ ๑ ก็คือ ปัญหาว่าสุขด้วยวิธีเอาวัตถุมามำรุงบำเรอประสาทที่ผลที่จะให้บรรลุความสุข และชีวิตที่ดีงามในแง่ที่ว่า มันทำให้เกิดการแย่งชิงเบียดเบียนเดือดร้อน อยู่กันไม่เป็นสุข เมื่อสังคมเดือด

งเบียดเบียนกันและความเดือดร้อน
ก ยิ่งกว่าในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลาย
เดียว

วัน แม้จะใหญ่โตแข็งแรงเก่งกล้า
หรือทำลายศัตรูของมันได้ครั้งละตัว
มนุษย์คนเดียวอาจใช้เครื่องมือพิเศษ
ครั้งละเป็นร้อยเป็นพัน หรือแม้แต่

ย ๆ อย่างในกรณีเครื่องบินตก
กรรม หรือการที่มีลูกระเบิด ซึ่ง
สามารถของมนุษย์ ในการที่จะทำ
ต้องการทำลายคน ๆ เดียว หรือทำ
หนึ่ง ซึ่งไม่เกี่ยวกับคนที่โดยสารไป
แต่คนส่วนใหญ่เหล่านั้นก็ต้องเดือด
และการทำลายของมนุษย์นี่ก็เป็น

นี้หนึ่งที่เกิดขึ้นไม่นานนี้ นายราชีพ
ยใช้วิธีทำลายด้วยอุปกรณ์อันประ
ลายได้แนบเนียน ไม่สามารถจะ
ไม่ได้ด้วยความยากลำบากมาก และ

คนอื่นก็ต้องพลอยดับชีวิตไปด้วยอีกหลายคน

เพราะฉะนั้น มนุษย์ที่อยู่กันด้วยสัญญาตาม
แบบสัตว์ และหาความสุขจากแหล่งพื้นฐานคือวัตถุ
สำหรับบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ ในฐานะที่เป็นสัตว์
พิเศษ มีมือและสมองพิเศษ ก็จะทำให้การเบียดเบียนกัน
ในสังคมเป็นไปได้อย่างกว้างขวางและรุนแรง แล้วความ
ทุกข์ ความเดือดร้อนก็จะยิ่งมาก

เพราะฉะนั้น ในแง่ของการหาความสุขแบบพื้น
ฐานนี้ มนุษย์ทั้งหลายจะทำให้สังคมของตนมีสภาพที่
เต็มไปด้วยการทำลายล้าง และมีความทุกข์ยิ่งกว่าสังคม
ของสัตว์ทั้งหลายอื่นเสียอีก

ถ้าทุกคนมุ่งหาสุขบำเรอประสาทของตนให้เต็มที่
ทุกคนก็จะได้รับความทุกข์เป็นผลตอบแทน หรือมิฉะนั้น
คนส่วนใหญ่ก็ต้องอยู่เป็นทุกข์ภายใต้อำนาจครอบงำ
ของคนที่ก่อความทุกข์ได้มากที่สุด

รวมความในแง่ที่ ๑ ก็คือ ปัญหาว่า การหาความ
สุขด้วยวิธีเอาวัตถุมาบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ไม่ได้
ผลที่จะให้บรรลुความสุข และชีวิตที่ดั่งงามอย่างแท้จริง
ในแง่ที่ว่า มันทำให้เกิดการแย่งชิงเบียดเบียน ทำให้สังคม
เดือดร้อน อยู่กันไม่เป็นสุข เมื่อสังคมเดือดร้อนแล้ว ผล

คือความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น ก็หันกลับมากระทบตัวเองด้วย อย่างน้อยก็ทำให้มีชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวง ไม่มีความสุขจริง

ปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเบื่อบรรเทาความอึด

ที่นี่ ถ้ามองแคบเข้ามาที่ชีวิตของแต่ละคน การหาความสุขแบบนั้นก็มีขอบเขตแคบ ยังมีข้อบกพร่องมาก

ประการที่ ๑ ก็คือ มันเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ หรือไม่รู้จักเต็ม หมายความว่า ให้หาไปเถอะ จะเอามาบำรุงบำเรอเท่าไรมันก็ไม่อึด ไม่พอ ไม่ให้ความสุขเต็มที่สักที เพราะฉะนั้นจึงต้องหากันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทรัพย์สิน ตำแหน่ง ยศ อำนาจ มีเท่าไร เอามาให้เท่าไรก็ไม่พอ จนกระทั่งท่านต้องเล่าเป็นนิทานไว้ อย่างเรื่องที่ว่า

มีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่ง พระนามว่า ท้าวมันธาดุราช เป็นพระเจ้าจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ ครอบครองแผ่นดินในโลกนี้จดมหาสมุทรทั้ง ๔ หมายความว่าทั่วทั้งหมดแล้ว แผ่นดินที่จะไปถูกรานไม่มีอีกแล้ว

ที่นี่ ท้าวมันธาดุราชพระองค์นี้ มีสิ่งที่เรียกว่า จักรของพระเจ้าจักรพรรดิ ซึ่งสามารถจะพาไปแผ่อำนาจที่

ไหนก็ได้ วันหนึ่ง พระเจ้ามันธาดุราชของพระองค์ว่า เอ ! ที่นี่เราก็คงครอบครองไม่เห็นมีอะไร ตอนแรกก็ดีหรอก รู้สึกนาน ๆ เข้าก็อย่างนั้น ๆ ตอนนี มันไม่มีจะหาที่ไหนมีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่กว่าขบถก็กราบทูลว่า ไนน์ สวรรค์พระเจ้าข้า มีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่จักรของพระเจ้าจักรพรรดิ ก็หมุนจักรไป

จักรเป็นเครื่องหมายของอำนาจเหมือนกับล้อรถ ซึ่งทำให้คนสามารถจักรก็พาไปจนกระทั่งถึงสวรรค์ชั้นจาตุรเรียกว่าท้าวโลกบาลทั้ง ๔ ก็ใจดีเสียดื่ก็เชิญให้ครอบครองสวรรค์ชั้นจาตุรม

ตอนแรก ท้าวมันธาดุราชก็เพื่ความสุขของสวรรค์ชั้นจาตุรม แต่ครระยะหนึ่ง นานเข้าก็ชักชินชา รู้สึกว่าเกินไป ก็เอาอีกแหละ พระเจ้ามันธาดุราชที่มันจะยิ่งใหญ่มากมีความสุขกว่านี้บก็กราบทูลว่า ไนน์ ต้องสวรรค์ชั้นดาวอยู่ จะใหญ่โตมีความสุขมากกว่านี้

มเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
 วยกก็ทำให้มีชีวิตรอดอยู่ด้วยความหวาด
 จริง

จักพอ ความเบื่อบรรเทาความอึด

เคบเข้ามาที่ชีวิตของแต่ละคน การหา
 ขอบเขตแคบ ยังมีข้อบกพร่องมาก

๑ ก็คือ มันเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอิ่ม
 จักเต็ม หมายความว่า ให้หาไปเถอะ
 ่อเท่าไรมันก็ไม่อิ่ม ไม่พอ ไม่ให้ความ
 ะฉะนั้นจึงต้องหากันไปอย่างไม่มีที่
 แหน่ง ยศ อำนาจ มีเท่าไร เอามาให้
 ะทั้งท่านต้องเล่าเป็นนิทานไว้ อย่าง

ณดินองค์หนึ่ง พระนามว่า ท้าวมัน
 จ้าจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ ครอบครอง
 งหาสมุทรทั้ง ๔ หมายความว่าทั่ว
 ที่จะไปรุกรานไม่มีอีกแล้ว

าตุราชพระองค์นี้ มีสิ่งที่เรียกว่า จักร
 ติ ซึ่งสามารถจะพาไปแผ่อำนาจที่

ไหนก็ได้ วันหนึ่ง พระเจ้ามันธาตุราช ถาหมที่ปรึกษา
 ของพระองค์ว่า เอ ! ที่นี้เราก็ครอบครองโลกทั้งหมดแล้ว
 ไม่เห็นมีอะไร ตอนแรกก็ดีหรอก รู้สึกว่ายิ่งใหญ่มาก แต่
 นาน ๆ เข้าก็อย่างนั้น ๆ ตอนนี้ มันไม่มีความสุขเต็มที่ เออ
 จะหาที่ไหนมีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่กว่านี้ได้อีกไหม ข้า
 ราชบริพารก็กราบทูลว่า โน่น สวรรค์ชั้นจาตุมหาราชสิ
 พระเจ้าข้า มีความสุขกว่านี้ ยิ่งใหญ่กว่านี้ พระองค์มี
 จักรของพระเจ้าจักรพรรดิ ก็หมุนจักรไป

จักรเป็นเครื่องหมายของอำนาจ สมัยปัจจุบันก็
 เหมือนกับล้อรถ ซึ่งทำให้คนสามารถเดินทางไปได้ไกล
 จักรก็พาไปจนกระทั่งถึงสวรรค์ชั้นจาตุม เทวดาชั้นจาตุม
 เรียกว่าท้าวโลกบาลทั้ง ๔ ก็ใจดีเสียด้วย มาต้อนรับแล้ว
 ก็เชิญให้ครอบครองสวรรค์ชั้นจาตุม

ตอนแรก ท้าวมันธาตุราชก็เพลิดเพลินดีหรอกใน
 ความสุขของสวรรค์ชั้นจาตุม แต่ครองไปครองมาสัก
 ระยะเวลาหนึ่ง นานเข้าก็ชักชินชา รู้สึกว่าไม่พอ ยิ่งเล็กน้อย
 เกินไป ก็เอาอีกแหละ พระเจ้ามันธาตุก็ตรัสถามว่า มีที่
 ไหนที่มันจะยิ่งใหญ่มากกว่านี้บ้าง ข้าราชบริพาร
 ก็กราบทูลว่า โน่น ต้องสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ที่พระอินทร์
 อยู่ จะใหญ่โตมีความสุขมากกว่านี้

พระเจ้ามนธาตรัสว่า อ้าว ถ้าอย่างนั้นเราไป
สวรรค์ชั้นดาวดึงส์กันเถอะ ก็เลยหมุนจักรพระเจ้าจักร
พรรดิไปอีก ไปถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

เมื่อไปถึงแล้ว พระเจ้าแผ่นดินของเทวดาคือพระ
อินทร์ ก็เลยแบ่งสวรรค์ให้ครองครึ่งหนึ่ง ตอนแรกก็ดี
แหม ตอนนีเราได้ครองสวรรค์ชั้นองค์อินทร์ ไม่ใช่ย่อยนะ
แต่ทีนี้ครองไป ๆ นานเข้า ๆ เอ ไม่พอ บอกว่า สวรรค์ชั้น
ดาวดึงส์นี้ มันครึ่งเดียวไม่พอหรอก เราควรจะได้ครอง
ทั้งหมด เอาละซิ คิดจะครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ทั้งหมด
เรียกว่าไม่อึด จะทำอย่างไร ก็ต้องวางแผนฆ่าพระอินทร์

แต่ตอนนี้ท่านบอกว่า ขอบเขตหรือวิสัยแห่งศักยภาพ
ภาพของมนุษย์มันจำกัดไม่เท่ากับเทวดา มนุษย์จะฆ่า
พระอินทร์ไม่ได้ ในที่สุดพอริษยาพระอินทร์แต่ฆ่าพระ
อินทร์ไม่ได้ก็เลยห่อเหี่ยว ใจห่อเหี่ยวแล้ว ก็ซูบซีด เลย
หมดอายุ แล้วก็หล่นจากสวรรค์ ตกลงมาในสวน หมาย
ถึงสวนหลวง หรือพระราชอุทยานที่อยู่ในเมืองมนุษย์

เมื่อตกจากสวรรค์ลงมาในสวน หมดอายุแล้วก็
เลยสิ้นชีวิต ทั้งที่เป็นเพียงมนุษย์ได้ครองสวรรค์ตั้งมาก
แล้ว ตายไป ก็ยังไม่อึด ยังไม่พอ

อันนี้ก็เป็นอย่างให้เห็นว่า ค
มนุษย์ไม่รู้จักจบสิ้น พระพุทธเจ้าเคย
แม้จะเนรมิตภูเขาทิ้งลูกให้เป็นทอง
ความปรารถนาของคนให้เต็มได้ อั
สมมติว่าเราทำภูเขาลูกหนึ่ง ที่ดอย
ภูกระดึง หรือที่ไหนก็ตาม ให้เป็นทอง
ใจสักพักหนึ่ง แต่ต่อไปไม่นานเราก็รู้สึ
ประการที่หนึ่ง ก็คือ มันไม่สามารถ
พอได้ เมื่อไม่พอ ความสุขมันก็ไม่เต็มที

ประการที่สอง ความสุขจากวิ
มีมาพร้อมกับความเบื่อหน่ายในที่สุด
ไป ๆ มา ๆ ผลที่สุดก็จบลงด้วยคว
ความสุขที่เวียน หรือเพ้อได้ อันนี้ก็เป็
ของมนุษย์ ไม่ว่าจะมีความสุขอะไร
เราก็จะเวียน แล้วก็อยากจะเปลี่ยนไ
อื่นใหม่ ๆ ไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็เป็นลักษ
ไม่รู้จักพอ

ธาตุตรัสว่า อ้าว ถ้าอย่างนั้นเราไป
กันเถอะ ก็เลยหมุนจักรพระเจ้าจักร
วรรค์ชั้นดาวดึงส์

โอ พระเจ้าแผ่นดินของเทวดาคือพระ
สวรรค์ให้ครองครึ่งหนึ่ง ตอนแรกก็ตี
ครองสวรรค์ชั้นองค์อินทร์ ไม่ใช่ย่อยนะ
านเข้า ๆ เอ ไม่พอ บอกว่า สวรรค์ชั้น
เดียวไม่พอหรอก เราควรจะได้ครอง
คิดจะครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ทั้งหมด
อย่างไร ก็ต้องวางแผนฆ่าพระอินทร์

านบอกว่า ขอบเขตหรือวิสัยแห่งศกย
เจ้ากัฒไม่เท่ากับเทวดา มนุษย์จะฆ่า
นที่สุดพอริษยาพระอินทร์แต่ฆ่าพระ
เหี้ยว ใจห่อเหี้ยวแล้ว ก็ซุบซิด เลย
นจากสวรรค์ ตกลงมาในสวน หมาย
ระราชอุทยานที่อยู่ในเมืองมนุษย์

สวรรค์ลงมาในสวน หมดอายุแล้วก็
ขึ้นเพียงมนุษย์ได้ครองสวรรค์ตั้งมาก
อิม ยังไม่พอ

อันนี้ก็เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า ความปรารถนาของ
มนุษย์ไม่รู้จักจบสิ้น พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้เป็นคาถาว่า
แม้จะเนรมิตภูเขาทิ้งลูกให้เป็นทอง ก็ไม่สามารถยัง
ความปรารถนาของคนให้เต็มได้ อันนี้เป็นความจริง
สมมติว่าเราทำภูเขาลูกหนึ่ง ที่ดอยอินทนนท์ หรือที่
ภูกระดึง หรือที่ไหนก็ตาม ให้เป็นทองขึ้นมา เราก็คงพอ
ใจสักพักหนึ่ง แต่ต่อไปไม่นานเราก็รู้สึกไม่พออีก ฉะนั้น
ประการที่หนึ่ง ก็คือ มันไม่สามารถทำให้เต็มอิ่มหรือให้
พอได้ เมื่อไม่พอ ความสุขมันก็ไม่ได้เต็มที่

ประการที่สอง ความสุขจากวัตถุปรนเปรอนี้มัน
มีมาพร้อมกับความเบื่อหน่ายในที่สุด คือ ความสุขแบบนี้
ไป ๆ มา ๆ ผลที่สุดก็จบลงด้วยความเบื่อหน่าย เป็น
ความสุขที่เอียน หรือเฟื้อได้ อันนี้ก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่ง
ของมนุษย์ ไม่ว่าจะมีความสุขอะไร ต่อไปเราก็จะเบื่อ
เราก็จะเอียน แล้วก็อยากจะเปลี่ยนไปหาความสุขอย่าง
อื่นใหม่ ๆ ไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็เป็นลักษณะหนึ่งของความ
ไม่รู้จักพอ

เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท
เลยต้องทุกข์ถนัด เมื่อประสาทนั้นไม่ประสิทธิ์

ต่อไปประการที่สาม ความสุขจากวัตถุปรนเปรอนี้
มันอยู่ข้างนอก ฉาบฉวย มันปรนเปรออยู่ที่ ตา หู จมูก
ลิ้น และกาย มันไม่เข้าถึงใจเต็มที่ ในใจที่แท้จริงใน
ระดับประณีตลึกซึ้ง มันไม่สุขเต็มที่ ไม่เต็มชีวิตชีวา
บางทีข้างนอกหาความสุขไป ตา ดู หู ฟัง สนุกสนานไป
แต่ในใจมีทุกข์อัดอยู่เต็มที่ อย่างนี้ก็เป็นความสุขแบบ
พอกไว้เท่านั้นเอง หรือสุขแต่เปลือก ได้แค่เคลือบหรือห่อ
หุ้มไว้ ไม่ซ้าก็ลอกก็หลุดหายไป เนื้อในคือตัวจริงอาจเป็น
ทุกข์ ไม่ใช่สุขแท้จริง

อีกประการหนึ่ง เพราะเหตุที่มันจำกัดอยู่กับการ
บำเรอประสาททั้ง ๕ พอถึงเวลาที่ประสาททั้ง ๕ ไม่
สามารถรับบำเรอความสุขนั้นได้ ในเวลานั้นคนที่เอา
ความสุขฝากไว้กับการบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ จะมีความ
ทุกข์ มีความเดือดร้อนทรมานทรมายมาก เพราะเกิดความ
รู้สึกติดขัดคับแค้นผิดหวังที่ประสาททั้ง ๕ ไม่สามารถ
รับความสุขให้แก่ตนได้ และไม่สามารถที่จะมีความสุข
ได้ด้วยวิธีอื่น

ขอยกตัวอย่าง เช่น ในเวลาเจ้
อาหารที่เคยอยากเคยชอบ ก็ไม่อร่อย
อาหารที่เคยชอบรับประทานที่สุด เอ
กลับบอกให้เอาออกไปเสีย ให้เอาไป
ประทานเลย ไม่ว่าอะไรก็ตาม ที่เข้ามา
กาย มันเบื่อ มันรำคาญ มันขัดใจไปห

เวลานั้นประสาททั้ง ๕ ไม่ส
ให้แก่เราได้ ตอนนั้นเราต้องอยู่ลำพัง
ตอนนี้ คนที่ฝากความสุขไว้กับประ
ความทุกข์ ความเดือดร้อนทรมานทรมาย

ไม่เฉพาะเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเท่า
ก็ตามที่ไม่สามารถแสวงหาสิ่งเหล่านี้
เอง ตลอดจนในยามแผ่วชราเมื่อร่า
บกพร่อง อ่อนแอ การทำงานของประ
โทรมลงไป การที่จะบำรุงบำเรอประส
ผลเต็มที่

การฝากความสุขไว้กับวัตถุ จี
สาททั้ง ๕ มีข้อบกพร่อง มีจุดอ่อนหลา
กล่าวมา ฉะนั้น มันจึงไม่สามารถให้
มีความสุขแท้จริงได้ ไม่ว่าจะเป็นด้าน

การบำเรอประสาท

เมื่อประสาทนั้นไม่ประสิทธิ์

ารที่สาม ความสุขจากวัตถุปรนเปรอนี้ บอวย มันปรนเปรออยู่ที่ ตา หู จมูก ไม่เข้าถึงไปถึงใจเต็มที่ ในใจที่แท้จริงใน รั้ง มันไม่สุขเต็มที่ ไม่เต็มชีวิตชีวา ความสุขไป ตา หู ฟัง สนุกสนานไป เยี่ยมเต็มที่ อย่างนี้ก็เป็นความสุขแบบ หรือสุขแต่เปลือก ได้แค่เคลือบหรือห่อ หลุดหายไป เนื้อในคือตัวจริงอาจเป็น

หนึ่ง เพราะเหตุที่มันจำกัดอยู่กับ ทั้ง ๕ พอถึงเวลาที่ประสาททั้ง ๕ ไม่ ความสุขนั้นได้ ในเวลานั้นคนที่เอา การบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ จะมีความ ร้อนทรมานทรมานมาก เพราะเกิดความ อดหวังที่ประสาททั้ง ๕ ไม่สามารถ นได้ และไม่สามารถที่จะมีความสุข

ขอยกตัวอย่าง เช่น ในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย บางที อาหารที่เคยอยากเคยชอบ ก็ไม่อร่อย กลับเบื่อด้วยซ้ำไป อาหารที่เคยชอบรับประทานที่สุด เอามาวางข้างหน้า กลับบอกให้เอาออกไปเสีย ให้เอาไปทิ้ง ไม่อยากรับประทานเลย ไม่ว่าอะไรก็ตาม ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลื่น ภาย มันเบื่อ มันรำคาญ มันขัดใจไปหมด

เวลานั้นประสาททั้ง ๕ ไม่สามารถรับความสุข ให้แก่เราได้ ตอนนั้นเราต้องอยู่ลำพังกับจิตของตนเอง ตอนนี้ คนที่ฝากความสุขไว้กับประสาทสัมผัสจะมีแต่ ความทุกข์ ความเดือดร้อนทรมานทรมาน

ไม่เฉพาะเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเท่านั้น ไม่ว่าเวลาใด ก็ตามที่ไม่สามารถแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาปรนเปรอตัว เอง ตลอดจนในยามเฝ้าชราเมื่อร่างกายส่วนต่าง ๆ บกพร่อง อ่อนแอ การทำงานของประสาทต่าง ๆ เสื่อม โทรมลงไป การที่จะบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่ได้ ผลเต็มที่

การฝากความสุขไว้กับวัตถุ ที่บำรุงบำเรอประ สาททั้ง ๕ มีข้อบกพร่อง มีจุดอ่อนหลายประการ อย่างที่ กล่าวมา ฉะนั้น มันจึงไม่สามารถให้เข้าถึงชีวิตที่ดีและ มีความสุขแท้จริงได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคมก็ตาม หรือ

เป็นด้านชีวิตส่วนตัวก็ตาม เพราะฉะนั้นเราจะต้องก้าวต่อไป

ขอให้มาดูกันว่า คนหาความสุขด้วยวิธีอะไรต่อไป อีก คนที่พัฒนามากขึ้น ก็จะมีวิธีหาความสุขในระดับอื่นต่อไป

ก่อนจะก้าวไปสู่วิธีหรือช่องทางที่สองของการหาความสุข ก็ยอมรับความจริงกันไว้ก่อนว่า แน่แน่นอน ในขั้นพื้นฐานมนุษย์ยังต้องหวังความสุขจากการบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ตอนนี้เรารู้ความจริงเพิ่มขึ้นด้วยว่า ความสุขด้านนั้นระดับนั้นไม่เพียงพอที่จะให้มีชีวิตที่ดีงาม และไม่เป็นความสุขที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งยังมีช่องมีแงมีโอกาสที่จะทำให้เกิดปัญหาหรือทำพิษเอาด้วย คือมนุษย์ก็เกิดทุกข์เพราะความสุขประเภทนี้แหละ

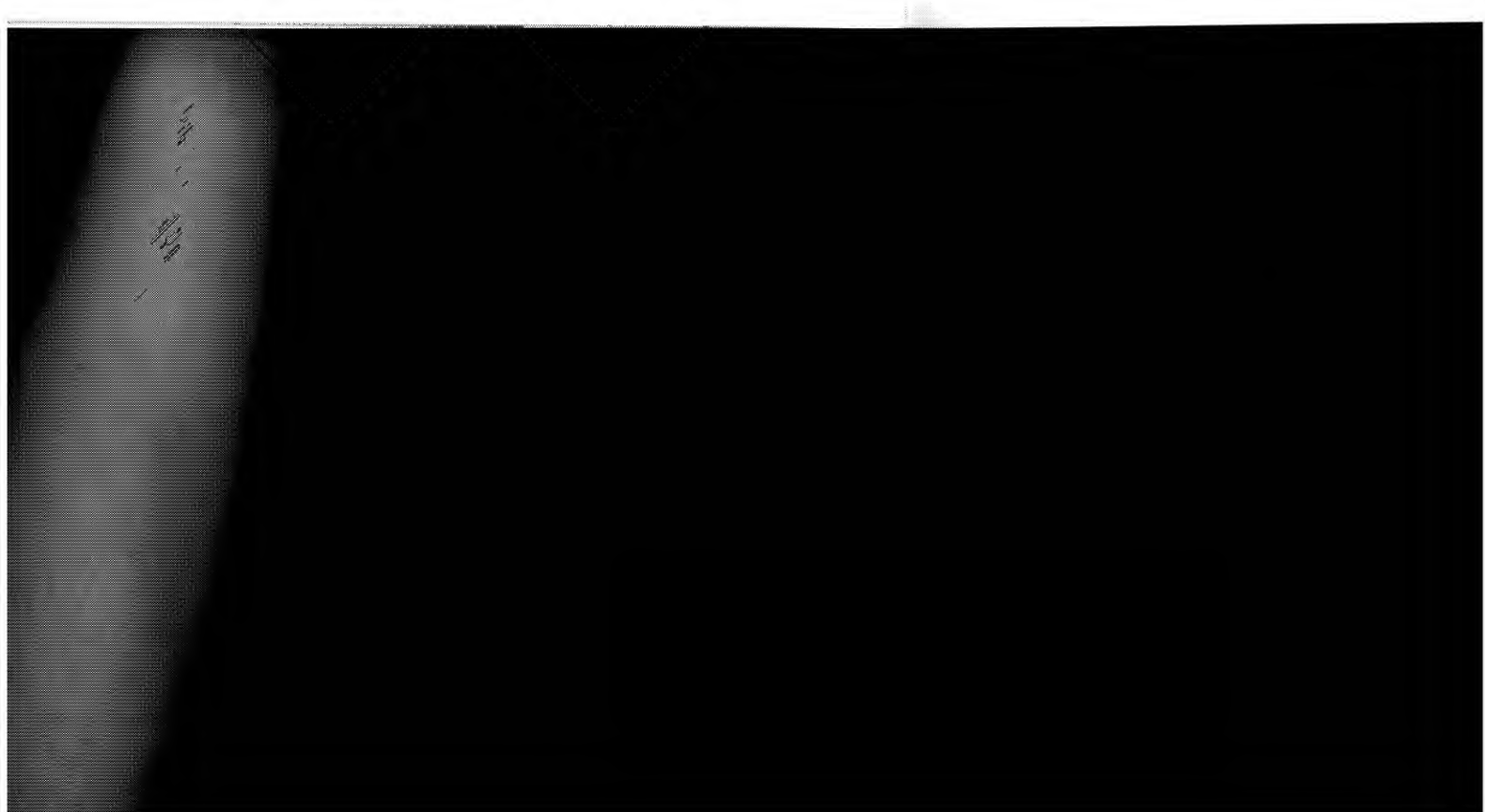
จะพึงพาวัตถุ หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ

ทีนี้ มนุษย์ก็มีสติปัญญา พิจารณาเห็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมากขึ้นว่า การที่จะมุ่งหามุ่งเอาแต่สิ่งปรนเปรอตาหูเป็นต้นเหล่านี้ โดยไม่คำนึงถึงใครอื่นแล้วก็มีภาระละเมิด มีการเบียดเบียนกันนั้น ในที่สุดแล้ว

มนุษย์จะอยู่เป็นสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้นถึงสังคมด้วย เราจะต้องคำนึงถึงคนอื่นหาความสุขทางวัตถุนี้ ในขอบเขตที่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน แล้วก็ให้หันมาไม่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ให้ความสุขในทางวิถีนั่น เป็นไปโดยควบคู่กับการอยู่ร่วมด้วย

ก็กลายเป็นว่า พร้อมกับการไปในทางความสุขที่นับว่าเป็นการเห็นแก่ตัวเพื่อกันในทางสังคม มีเมตตา และมีเมตตาก็เป็นความก้าวหน้าไปขั้นหนึ่ง เราก็จากการมีเมตตาริจิตมิตรภาพต่อกัน ใ้ดังที่เราจะเห็นมนุษย์มีความสุขอีกแบบ เพื่อนฝูงมีความปรารถนาดีต่อกัน มาขังสรรค์กัน เฮฮากันไป หรืออย่างน้อยพ่อแม่ ลูก มาพบกันอยู่พร้อมหน้าก็มีค

นอกจากทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขอยู่ในตัวแล้ว เมตตาและมีเมตตาความสุขทางประสาททั้งห้าแก่กัน แะเบียดเบียนซึ่งกัน ช่วยให้มีมนุษย์แต่ละ



ตัวก็ตาม เพราะฉะนั้นเราจะต้อง

เห็นว่า คนหาความสุขด้วยวิธีอะไรต่อไป
มากขึ้น ก็จะมีวิธีหาความสุขในระดับอื่น

วไปสู่วิธีหรือช่องทางที่สองของการหา
ความจริงกันไว้ก่อนว่า แน่نون ในขั้น
ต้องหวังความสุขจากการบำรุงบำเรอ
นี้เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ตอน
พื้มขึ้นด้วยว่า ความสุขด้านนั้นระดับ
ให้มีชีวิตที่ดีงาม และไม่เป็นความสุข
ทั้งยังมีช่องมีแ่งมีโอกาสที่จะทำให้เกิด
เอาด้วย คือมนุษย์ก็เกิดทุกข์เพราะ
แหละ

วพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ

ก็มีสติปัญญา พิจารณาเห็นแนวทาง
กต้องมากขึ้นว่า การที่จะมุ่งหามุ่งเอา
สุเป็นต้นเหล่านี้ โดยไม่คำนึงถึงใครอื่น
มีการเบียดเบียนกันนั้น ในที่สุดแล้ว

มนุษย์จะอยู่เป็นสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องคำนึง
ถึงสังคมด้วย เราจะต้องคำนึงถึงคนอื่นด้วย เราจะต้อง
หาความสุขทางวัตถุนี้ ในขอบเขตที่ไม่เป็นการเบียด
เบียนซึ่งกันและกัน แล้วก็ให้หันมามีไมตรีจิต มีเมตตา
เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ให้ความสุขในทางวัตถุบำรุงบำเรอตัว
เองนั้น เป็นไปโดยควบคู่กับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี
ด้วย

ก็กลายเป็นว่า พร้อมกับการบำรุงบำเรอตัวเอง
ในทางความสุขที่นับว่าเป็นการเห็นแก่ตัวนั้น ก็มีการเอื้อ
เพื่อกันในทางสังคม มีเมตตา และไมตรีเกิดขึ้นด้วย อันนี้
ก็เป็นความก้าวหน้าไปขึ้นหนึ่ง เราก็เลยหวังความสุข
จากการมีไมตรีจิตมิตรภาพต่อกัน ได้พบปะพูดคุยกัน
ดังที่เราจะเห็นมนุษย์มีความสุขอีกแบบหนึ่ง จากการที่
เพื่อนฝูงมีความปรารถนาดีต่อกัน มาพบปะกัน จัดงาน
สังสรรค์กัน เฮฮากันไป หรืออย่างน้อยภายในครอบครัว
พ่อแม่ ลูก มาพบกันอยู่พร้อมหน้าก็มีความสุข

นอกจากทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นหรือร่มเย็น
เป็นสุขอยู่ในตัวแล้ว เมตตาและไมตรีก็ทำให้คนเผื่อแผ่
ความสุขทางประสาททั้งห้าแก่กัน และลดละการเบียด
เบียนแย่งชิงกัน ช่วยให้มนุษย์แต่ละคนต่างก็มีโอกาส

เสพความสุขทางประสาททั้งห้านี้โดยทั่วกัน

เป็นอันว่า สังคมของเรา ถ้าคนมีเมตตา มีไมตรี มีความรัก ปราศจากอคติ เชื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน มันก็ทำให้มีความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น นับว่ามนุษย์ได้ก้าวหน้าไปขั้นหนึ่ง เป็นการเปิดด้านหรือช่องทางหรือวิธีที่จะหาความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง

ความสุขแบบนี้ ก็เรียกได้ว่า ประณีตมาก ดีขึ้นมามากแล้ว แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่พอ เพราะว่ามันมนุษย์มีเวลาที่จะต้องอยู่ลำพังตัวเอง คนอื่นจะมาช่วยให้เรามีความสุขตลอดเวลาไม่ได้ บางเวลาเราอยู่ลำพังตัวเอง คือมีแต่กายของเรา ไม่มีคนอื่นมาอยู่ด้วย เพื่อนฝูงที่รักที่ใครจะมาอยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้ พ่อ แม่ ก็อยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้

ไม่เฉพาะในเวลาที่ต้องอยู่ลำพังตัวเองเท่านั้น แม้แต่บางเวลาที่มีคนอื่นอยู่ด้วย บางทีเราก็ไม่สามารถได้รับความสุขจากคนอื่น เราจะต้องอยู่กับใจของตัวเองเท่านั้น อย่างที่กล่าวเมื่อสักครู่นี้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้ง ๆ ที่มีญาติมิตรที่รักใคร่มาห้อมล้อมเต็มไปหมด มาแสดงความปรารถนาดี แต่เขาก็ไม่สามารถให้ความสุขแก่เราได้ ตอนนั้นตาไม่เห็น หูไม่ได้ยิน ต้องอยู่กับใจของตัวเองแท้ ๆ

จะเห็นว่า ความสุขแบบที่ต่อเป็นการพึ่งพาอยู่ ไม่เป็นอิสระแก่ตัวเอง สุขจากคนนั้นคนนี้ เราก็จะต้องมีความบางที่คนนั้นไม่มาในเวลาที่เราอยากได้ เคยเป็นอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้ทำไมเขาได้แล้วเราก็มีความสุขทุกทีเพราะความเปลี่ยว

แฟนที่เคยเห็นหน้าตาอัมยิ้มเป็นหน้าบึ้งไปเสียแล้ว เราก็มีความสุขเพราะความเปลี่ยนแปลงของเขานั้นแน่นอน คนเคยรักกันต่อมาก็โกรธกัน ความสุขไว้กับคนอื่น ก็จะได้ไม่ความนับว่าไม่เพียงพอ ไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้นต่อไปว่า จะทำอย่างไรให้ชีวิตดี มนุษย์ก็ก้าวต่อไปอีก

เป็นอันว่า ความสุขจากวิธีหรือมีวัตถุบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่พอ เอาจิตสมาธิจิตและการสังสรรค์เพิ่มอีกด้านหนึ่งก็ยังไม่พอ

ระสากทั้งห้า นั้นโดยทั่วกัน

สังคมของเรานี้ ถ้าคนมีเมตตา มีเมตริ
ชาติ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน มันก็ทำให้มี
เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น นับว่า
ไปขั้นหนึ่ง เป็นการเปิดด้านหรือช่อง
ความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง

แบบนี้ ก็เรียกได้ว่า ประณีตมาก ดีขึ้น
อย่างนั้นก็ยังไม่พอ เพราะว่ามนุษย์มี
าพึ่งตัวเอง คนอื่นจะมาช่วยให้เรามี
ไม่ได้ บางเวลาเราอยู่ลำพังตัวเอง
ไม่มีคนอื่นมาอยู่ด้วย เพื่อนฝูงที่รัก
าตลอดเวลาไม่ได้ พ่อ แม่ ก็อยู่กับเรา

เวลาที่ต้องอยู่ลำพังตัวเองเท่านั้น แม้
อื่นอยู่ด้วย บางทีเราก็ไม่สามารถได้รับ
เราจะต้องอยู่กับใจของตัวเองเท่า
อัสสักรู เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้ง ๆ
ครมาหอมล้อมเต็มไปหมด มาแสดง
แต่เขาก็ไม่สามารถให้ความสุขแก่เราได้
ผู้ไม่ได้ยิน ต้องอยู่กับใจของตัวเองแท้ ๆ

จะเห็นว่า ความสุขแบบที่ต้องอาศัยคนอื่นก็ยัง
เป็นการพึ่งพาอยู่ ไม่เป็นอิสระแก่ตัวเอง ถ้าหวังความ
สุขจากคนนั้นคนนี้ เราก็จะต้องมีความผิดหวัง เพราะ
บางทีคนนั้นไม่มาในเวลาที่เราอยากให้มา หรือบางทีเขา
เคยเป็นอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้ทำไมเขาเป็นอย่างอื่นไปเสีย
แล้วเราก็มีความทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น

แฟนที่เคยเห็นหน้าตาอิมแย้ม มาวันหนึ่งกลายเป็นหน้าบึ้งไปเสียแล้ว เราก็มีความทุกข์กระทบใจ
เพราะความเปลี่ยนแปลงของเขานั้น แล้วจิตใจคนก็ไม่
แน่นอน คนเคยรักกันต่อมาก็โกรธกันได้ การที่จะฝาก
ความสุขไว้กับคนอื่น ก็จะได้ไม่ได้ความสุขที่แท้จริงอีก จึง
นับว่าไม่เพียงพอ ไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องหา
ทางกันต่อไปว่า จะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขที่แท้จริง
มนุษย์ก็ก้าวต่อไปอีก

เป็นอันว่า ความสุขจากวิธีหรือช่องทางที่หนึ่งคือ
มีวัตถุบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่พอ ถึงแม้ไปวิธีที่สอง
เอามิตรภาพไมตรีจิตและการสังสรรค์กับเพื่อนมนุษย์มา
เพิ่มอีกด้านหนึ่งก็ยังไม่พอ

กล่อมประสาท กล่อมจิต

เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง

ต่อไป วิธีที่ ๓ หาความสุขจากสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท สิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท หรือกระตุ้นประสาท ตลอดจนกระตุ้นหรือกล่อมความคิด และจินตนาการ ก็เป็นแหล่งหาความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์

โดยเฉพาะมนุษย์บางคนนั้น ไม่สามารถหาวัตถุมาปรนเปรอบำรุงบำเรอประสาทของตัวเองให้มีความสุขได้เพียงพอ หรือบางทีถึงมีวัตถุปรนเปรอประสาททั้ง ๕ มากมาย แต่ก็ไม่สามารถมีความสุขอย่างพอใจได้ หรือมีแล้วปรนเปรอแล้วก็เบื่อไปหมด และบางทีก็อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ไม่ได้ดี ก็เลยไปหาสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท กล่อมจินตนาการ กล่อมความคิดให้เพลิดเพลิน ให้ออกไปจากสภาพปัจจุบัน ให้จิตใจล่องลอยไป ให้ลืมความทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ บ้าง เต็มส่วนพ่องหรืออุดช่องโหว่ของจิตใจที่โหยหิวหาสุขบ้าง ตลอดจนจนเป็นการเพิ่มดีกรีของความสุข

สิ่งที่จะมากล่อมมาช่วยกระตุ้นให้มีความสุขแบบนี้ มี ๒ อย่างคือ

๑. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางเพลงดี ๆ วรรณกรรม วรรณคดี จิตอย่างอื่น ๆ หรืออะไรต่าง ๆ ทำนองนี้

๒. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางสิ่งเสพติด การพนัน

สิ่งที่เป็นเครื่องกล่อมหรือกระตุ้นแหล่งความสุขของมนุษย์อย่างหนึ่ง สุขจากแหล่งที่ ๑ และที่ ๒ ได้ไม่เพียงพอ ไม่สามารถให้ความสุขได้เพียงพอ สุขไว้กับแหล่งที่ ๓ นี้ เป็นเรื่องของของตัวเองไม่ได้ก็หาเครื่องช่วย

สำหรับตัวกล่อมในทางบวก คำอยู่แล้ววาทิ คือมีส่วนที่เป็นคุณประโยชน์ วรรณคดี อะไรต่าง ๆ นั้นช่วยกระตุ้นกล่อมให้เพลิดเพลิน ทำให้คิดอะไรต่อย ทำให้อารู้สึกว่ามีความสุข แต่ถึงอย่างไรตัวกล่อม คือว่า มันก็ให้ความสุขโดยที่คล้าย ๆ กับตัวกล่อมอีกด้านหนึ่ง สิ่งเสพติด การพนัน ซึ่งเป็นตัวกล่อมใน

ล่อมจิต

ผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง

ที่ ๓ หาความสุขจากสิ่งที่จะมาช่วย
ที่จะมาช่วยกล่อมประสาท หรือกระ
ดจนกระตุ้นหรือกล่อมความคิด และ
นแหล่งหาความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่ง

มนุษย์บางคนนั้น ไม่สามารถหาวัตถุ
บำเรอประสาทของตัวให้มีความสุขได้
จนถึงมีวัตถุปรนเปรอประสาททั้ง ๕
สามารถมีความสุขอย่างพอใจได้ หรือมี
ก็เบื่อไปหมด และบางทีก็อยู่ร่วมกับ
ก็เลยไปหาสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประ
การ กล่อมความคิดให้เพลิดเพลิน ให้
ปัจจุบัน ให้จิตใจล่องลอยไป ให้ลืม
หนึ่ง ๆ บ้าง เต็มส่วนพร่องหรืออุดช่อง
เหวหาสุขบ้าง ตลอดจนเป็นการเพิ่มดี

ล่อมมาช่วยกระตุ้นให้มีความสุขแบบนี้

๑. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางบวก เช่น ดนตรี
เพลงดี ๆ วรรณกรรม วรรณคดี จิตรกรรมและศิลปะ
อย่างอื่น ๆ หรืออะไรต่าง ๆ ทำนองนี้

๒. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางลบ เช่น สุรายาเมา
สิ่งเสพติด การพนัน

สิ่งที่เป็นเครื่องกล่อมหรือกระตุ้นเหล่านี้ เป็น
แหล่งหาความสุขของมนุษย์อย่างหนึ่ง มนุษย์ที่หาความ
สุขจากแหล่งที่ ๑ และที่ ๒ ได้ไม่เพียงพอ หรือสิ่งเหล่า
นั้นไม่สามารถให้ความสุขได้เพียงพอ ก็จะมาฝากความ
สุขไว้กับแหล่งที่ ๓ นี้ เป็นเรื่องของคนที่หาความสุขด้วย
ตัวเองไม่ได้ก็หาเครื่องช่วย

สำหรับตัวกล่อมในทางบวก คำว่า บวก นั้น ก็บอก
อยู่แล้วว่าดี คือมีส่วนที่เป็นคุณประโยชน์ ดนตรี ศิลปะ
วรรณคดี อะไรต่าง ๆ นั้นช่วยกระตุ้นจินตนาการของเรา
กล่อมให้เพลิดเพลิน ทำให้คิดอะไรต่ออะไรไปได้มากมาย
ทำให้รู้สึกว่ามีความสุข แต่ถึงอย่างไรก็ตามมันก็ยังเป็น
ตัวกล่อม คือว่า มันก็ให้ความสุขโดยมีลักษณะบางอย่าง
ที่คล้าย ๆ กับตัวกล่อมอีกด้านหนึ่ง คือ พวกสุรายาเมา
สิ่งเสพติด การพนัน ซึ่งเป็นตัวกล่อมในทางลบ

ตัวกล่อมในทางลบ มีผลร้ายมากมายเห็นได้ชัดเจนแน่นอน นอกจากทำให้ชีวิตของตนเองเดือดร้อน ตั้งแต่เป็นการเบียดเบียนทำลายสุขภาพของตนเองแล้ว ก็ทำให้สังคมเดือดร้อนด้วย เช่น การพนัน นอกจากทำให้ชีวิตของตนเองลำบากแล้ว ครอบครัวก็พลอยลำบากไปด้วย สังคมก็พลอยเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะเมื่อจะเล่นก็ต้องหาเงิน เมื่อเงินทองหมดก็ไปลักขโมยของเขาทำให่วุ่นวายกันไปทั้งสังคม หรือดื่มสุรายาเมา ก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น รวมความว่า ทำให้มีเรื่องราวเสียหายได้มากมาย ตัวกล่อมในทางลบนี้ เราเห็นได้ชัดเจนว่ามันไม่ดีแน่ ๆ

รู้จักกล่อม แทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ

ส่วนตัวกล่อมในทางบวก ที่ว่าดีนั้น หมายความว่ามีส่วนที่ดีอยู่ คือ มีโทษแก่ผู้อื่นน้อยเหลือเกิน จะเรียกว่าไม่มีโทษแก่คนอื่นก็ได้ เมื่อเราเพลิดเพลินกับเพลง ดนตรี ศิลปะ วรรณคดีอะไรต่าง ๆ เราก็สบาย ไม่ต้องพึ่งสุรายาเมา

แต่ก็ไม่แน่ บางคนเอาทั้งสองเลย มีเพลง มีดนตรี สนุกสนานแล้ว สุรายาเมาก็กว่ไปด้วย เพลง ดนตรี ศิลปะ

ที่ไม่ดีก็ก่อโทษ มีผลทางลบได้มาก บำบาทหมดทั้งสามอย่างหาความสุขที่มีผลในวิธีบำเรอประสาท สังสรรค์ และเสพสิ่งกัน สังสรรค์สนุกสนาน เพลง ดนตรี และอาจแถมการพนันเข้าไปอีก พากันโมโห ลุ่มหลงเบียดเบียนชีวิตและสังคมนั้นจะต้องรู้จักแยกให้ดี

ถ้ารู้จักแยกและเลือกหาส่วนที่ประณีต ที่มีคุณค่าในทางส่งเสริมอารยธรรมก็เป็นตัวที่ช่วยให้เราพ้นไปได้จากเคลือบ ทำให้เราไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยสิ่งเสพติด

ยิ่งกว่านั้น ถ้าใช้ให้ดี ตัวกล่อมในตัวชักนำเราไปสู่คุณค่าที่สูงยิ่งขึ้นไป มาสู่การปฏิบัติธรรมก็ยังได้ เพลงดี ๆ ดนตรี วรรณคดีที่สวยงาม เป็นอุบายของเรที่ว่าถ้ารู้จักใช้สิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นประโยชน์ จิตใจที่เพลิดเพลินเป็นสุขด้วยเหล่านี้ ให้มาสัมพันธ์ ให้มาโยงกับเรื่อง ทำให้เห็นคุณค่า ให้สนใจในเรื่องของ

นทางลบ มีผลร้ายมากมายเห็นได้ชัด
จากทำให้ชีวิตของตนเองเดือดร้อน ตั้ง
เบียนทำลายสุขภาพของตนเองแล้ว ก็
อนด้วย เช่น การพนัน นอกจากทำให้
บากแล้ว ครอบครัวก็พลอยลำบากไป
ยเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะเมื่อจะเล่นก็
เงินทองหมดก็ไปลักขโมยของเขาทำให้
เคม หรือดื่มสุรายาเมา ก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุ
มความว่า ทำให้มีเรื่องราวเสียหายได้
มในทางลบนี้ เราเห็นได้ชัดเจนว่ามัน

จะทำให้หลง กลับไปหาอิสรภาพ

มในทางบวก ที่ว่าดีนั้น หมายความว่า
คือ มีโทษแก่ผู้อื่นน้อยเหลือเกิน จะ
แก่คนอื่นก็ได้ เมื่อเราเพลิดเพลินกับ
: วรรณคดีอะไรต่าง ๆ เราก็สบาย ไม่

บางคนเอาทั้งสองเลย มีเพลง มีดนตรี
ยาเมาก็ว่าไปด้วย เพลง ดนตรี ศิลปะ

ที่ไม่ดีก็ก่อโทษ มีผลทางลบได้มาก บางทีคนก็ใช้วิธีที่ว่า
มาหมดทั้งสามอย่างหาความสุขที่มีผลในทางลบ เอาทั้ง
วิธีบำเรอประสาทสังสรรค์และเสพสิ่งกล่อม เช่น ทั้งเลี้ยง
กัน สังสรรค์สนุกสนาน เพลง ดนตรี สุรายาเมาพร้อม
และอาจแถมการพนันเข้าไปอีก พวกนี้ดังลึกลงไปใน
โมหะ ลุ่มหลงเบียดเบียนชีวิตและสังคมมากขึ้น เพราะ
ฉะนั้นจะต้องรู้จักแยกให้ดี

ถ้ารู้จักแยกและเลือกหาส่วนที่ดี เช่น ดนตรีที่
ประณีต ที่มีคุณค่าในทางส่งเสริมอารยธรรม วัฒนธรรม
มันก็เป็นตัวที่ช่วยให้เราพ้นไปได้จากเครื่องกล่อมในทาง
ลบ ทำให้เราไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยสิ่งเสพติด สุรา ยาเมา
เป็นต้น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าใช้ให้ดี ตัวกล่อมในทางบวกจะเป็น
ตัวชักนำเราไปสู่คุณค่าที่สูงยิ่งขึ้นไป แม้แต่ชักนำให้เข้า
มาสู่การปฏิบัติธรรมก็ยังได้ เพลงดี ๆ ดนตรีไพเราะ จิตร
กรรมฝาผนังที่สวยงาม เป็นอุบายของคนในยุคที่ผ่านมา
ที่ว่าถ้ารู้จักใช้สิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นประโยชน์ ก็เอามา
ชักจูงจิตใจที่เพลิดเพลินเป็นสุขด้วยความงามของสิ่ง
เหล่านี้ ให้มาสัมพันธ์ ให้มาโยงกับเรื่องของธรรม แล้ว
ทำให้เห็นคุณค่า ให้สนใจในเรื่องของธรรม ให้คิดคำนึง

ถึงธรรม แล้วก็พาเข้ามาหาธรรมต่อไป เพราะฉะนั้น มันจึงสามารถเป็นตัวโยงที่ดี มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ประณีตสูงส่งก็ได้

เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนา เราจะเห็นว่า ในศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะไม่มีข้อห้าม หรือข้อกำหนดให้งดเว้นในเรื่องเหล่านี้ ท่านไม่ห้ามเรื่องดนตรี ไม่ห้ามเรื่องศิลปะ เช่นจิตรกรรม อะไรต่าง ๆ บางทีก็เหมือนกับเป็นการส่งเสริมไปด้วย ดังมีเรื่องในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าบางทีทรงแต่งเพลงให้คนที่ เป็นคู่รักกันด้วยซ้ำ แต่แต่งเพลงชนิดที่มีเนื้อหาทางธรรม เรียกได้ว่าเป็นดนตรีในพระธรรมวินัย

มีพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎกด้วยซ้ำ มีเพลงที่คู่รักเขาเอาไปเกี่ยวกัน แต่ในนั้นมีสาระสำคัญที่เกี่ยวกับธรรมด้วย และก็มีการในอรรถกถาธรรมบทที่พระพุทธเจ้าเคยทรงแต่งเพลงให้แก่มาณพ อย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ตัวกล่อมในทางบวกจึงนับว่ามีประโยชน์มาก แต่เราจะต้องส่งเสริมในส่วนที่ดีงาม เริ่มแต่ต้องแยกว่า ดนตรีอะไรที่จะทำให้นักหมกมุ่นมัวเมา แล้วก็นำไปสู่ความลุ่มหลงยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดความเสียหาย อันนั้นเราไม่เอา ส่วนดนตรีอะไร เพลงอะไร วรรณคดี

อะไร จิตรกรรมอะไรที่จะนำจิตใจให้ไปส่งเสริมอันนั้น เพราะในระดับศีล ๕ ได้กำหนดให้งดเว้นสิ่งเหล่านี้เลย เราได้ด้วยซ้ำ

รวมความว่า เพลง ดนตรี รวม นั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะมาเถียงกันว่ามัน เราควรใช้มันหรือไม่ แต่ควรจะพิจารณาพัฒนาตนว่า มันมีข้อดีและข้อเสียอะไร เป็นอิสระจากมันดีหรือไม่และได้หรือไม่ เห็นท่าทีและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสิ่ง ๒ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ เพลงและดนตรีอะไร จึงจะดีมีประโยชน์ ไม่ทำให้เกิดโทษหรือ

ระดับที่ ๒ ชีวิตอิสระที่มีความ ต้องอาศัยเพลงและดนตรี มีหรือไม่ ดีได้ถึงอย่างไร

ถ้ายังเข้าไม่ถึงระดับที่ ๒ ก็ควรให้ดีที่สุด หรือพยายามปฏิบัติเพื่อเข้า โดยรู้ตระหนักแก้ไขว่าที่ทำเช่นนั้นเป็น

เข้ามาหาธรรมต่อไป เพราะฉะนั้น มัน
โยงที่ดี มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ประณีตสูง

วันในทางพระพุทธศาสนา เราจะเห็น
ป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะไม่มีข้อห้าม หรือ
ในเรื่องเหล่านี้ ท่านไม่ห้ามเรื่องดนตรี
เช่นจิตรกรรม อะไรต่าง ๆ บางทีก็
รสงเสริมไปด้วย ดังมีเรื่องในคัมภีร์
ะพุทธเจ้าบางที่ทรงแต่งเพลงให้คนที่
า แต่แต่งเพลงชนิดที่มีเนื้อหาทางธรรม
ตรีในพระธรรมวินัย

หนึ่งในพระไตรปิฎกด้วยซ้ำ มีเพลงที่
วกัน แต่ในนั้นมีสาระสำคัญที่เกี่ยวกับ
มีเรื่องในอรรถกถาธรรมบทที่พระพุทธ
ลงให้แก่มาณพ อย่างนี้เป็นต้น

วัน ตัวกล่อมในทางบวกจึงนับว่ามีประ
จะต้องส่งเสริมในส่วนที่ดีงาม เริ่มแต่
อะไรที่จะทำให้นักหมกมุ่นมัวเมา แล้ว
หลงยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดความเสียหาย
ส่วนดนตรีอะไร เพลงอะไร วรรณคดี

อะไร จิตรกรรมอะไรที่จะนำจิตใจให้ประณีตสูงขึ้น เราก็
ส่งเสริมอันนั้น เพราะในระดับศีล ๕ ท่านไม่ได้ห้าม ไม่
ได้กำหนดให้งดเว้นสิ่งเหล่านี้เลย เราสามารถสนับสนุน
ได้ด้วยซ้ำ

รวมความว่า เพลง ดนตรี รวมทั้งศิลปะโดยทั่วไป
นั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะมาเถียงกันว่ามันเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี
เราควรใช้มันหรือไม่ แต่ควรจะพิจารณาในแง่ของการ
พัฒนาตนว่า มันมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร และเราจะ
เป็นอิสระจากมันดีหรือไม่และได้หรือไม่ ซึ่งจะทำให้มอง
เห็นท่าทีและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านี้ ที่แยกได้เป็น
๒ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ เพลงและดนตรีอะไรบ้าง และใช้อย่างไร
จึงจะดีมีประโยชน์ ไม่ทำให้เกิดโทษหรือความเสียหาย

ระดับที่ ๒ ชีวิตอิสระที่มีความสุขแท้จริงได้โดยไม่
ต้องอาศัยเพลงและดนตรี มีหรือไม่ ดีอย่างไร และจะเข้า
ถึงได้อย่างไร

ถ้ายังเข้าไม่ถึงระดับที่ ๒ ก็ควรปฏิบัติในระดับที่ ๑
ให้ดีที่สุด หรือพยายามปฏิบัติเพื่อเข้าถึงระดับที่ ๒ นั้น
โดยรู้ตระหนักแก่ใจว่าที่ทำเช่นนั้นเป็นการฝึกตน

สุขเพราะกล่อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน

ที่ว่ามานี้เป็นเรื่องของตัวกล่อม ซึ่งกล่อมมนุษย์ให้ผลิตเพลินและกระตุ้นให้มีจินตนาการมากขึ้น ก็เป็นเรื่องที่มีดีส่วนหนึ่งเหมือนกัน และส่วนดีนั้นก็ว่าไป แต่ในเวลาเดียวกัน ส่วนเสียก็มีอยู่ ที่นี้เราก็มารู้ถึงส่วนที่เป็นข้อบกพร่องกันบ้าง

ตัวกล่อมในทางบวกนั้น ถึงแม้มันจะมีผลดีอย่างที่ว่ามาแล้ว แต่มันก็ทำให้เราไม่อยู่กับสภาพความเป็นจริง ทำให้เตลิดเพริดหนีออกไปจากสภาพที่เป็นอยู่เป็นปัจจุบัน เป็นคนที่สติไม่ค่อยมั่น ตกอยู่ในความประมาทได้ง่าย นอกจากนั้น มันอาจจะทำให้หลงได้ด้วย บางทีถึงกับหมกมุ่นหลงใหล ไม่เป็นอันทำกิจหน้าที่หรือสิ่งที่ควรทำ อย่างน้อยเมื่อมีวเพลิน ก็มักจะผัดผ่อนปล่อยเวลา และเมื่อเซพแล้วก็มักจะติด พอเราติดแล้ว มันก็เป็นตัวการที่ทำให้เราไม่ก้าวต่อไปในการพัฒนาศักยภาพ

ศักยภาพของมนุษย์ยังมีมากกว่านี้ โดยเฉพาะในการที่จะมีความสุขได้โดยลำพังด้วยจิตใจของตนเอง ในการที่จะมีอิสรภาพและมีความสุขของจิตใจที่เป็นอิสระ นี่เป็นศักยภาพของมนุษย์ที่ทำได้ แต่ถ้าเรามาติดกับสิ่ง

เหล่านี้ เราจะหยุด ไม่พัฒนาศักยภาพ ทำให้สูญเสียประโยชน์ที่จะพึงได้ นอกที่อาศัยตัวกล่อมเหล่านี้ ก็ยังเป็นความทำให้ชีวิตของเราขึ้นต่อมัน แล้วก็ยังเป็นสุขอยู่ได้เมื่ออยู่กับตัวกล่อมเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงมีพระองค์ตรัสว่า เรายังมีทางเดินไปหาคนที่ต้องการพัฒนาตน จะได้ไม่มาติด อาจจะมาผลิตเพลินอยู่สักพักหนึ่ง ไป

เป็นอันว่า โดยสาระสำคัญ ข้างจากตัวกล่อมเหล่านี้ ก็คือว่า มันยังช่วยเพลินได้ แล้วก็ทำให้เราละออกจากสภาพความเป็นจริง ทำให้จิตของเราล่องลอยไปในโลกแห่งความฝัน ไม่จริง เป็นคนที่เผลอเผลอขาดสติได้ง่าย ความประมาท

การแก้ปัญหาของมนุษย์นั้น แห่งความฝันที่เลื่อนลอยอยู่นี้ ก็จะไม่สลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง

ใกล้กับสุขในความฝัน

เป็นเรื่องของตัวกลม ซึ่งกลมมนุษย์ กระตุ้นให้มีจินตนาการมากขึ้น ก็เป็น เหมือนกัน และส่วนดินนั้นก็ว่าไป แต่ ฝนเสียก็มีอยู่ ทีนี้เราก็มารู้ถึงส่วนที่ บ้าง

บนทางบกนั้น ถึงแม้มันจะมีผลดี แต่มันก็ทำให้เราไม่อยู่กับสภาพความ ลิดเพริดหนีออกไปจากสภาพที่เป็นอยู่ คนที่สติไม่ค่อยมัน ตกอยู่ในความประ จากนั้น มันอาจจะทำให้หลงได้ด้วย นหลงไหล ไม่เป็นอันทำกิจหน้าที่หรือ ้อยเมื่อมัวเพลิน ก็มักจะผิดเพี้ยนปล่อย แล้วก็มักจะติด พอเราติดแล้ว มันก็เป็น ม่ก้าวต่อไปในการพัฒนาศักยภาพ

องมนุษย์ยังมีมากกว่านี้ โดยเฉพาะ มสุขได้โดยลำพังด้วยจิตใจของตนเอง าวและมีความสุขของจิตใจที่เป็นอิสระ มมนุษย์ที่ทำได้ แต่ถ้าเรามาติดกับสิ่ง

เหล่านี้ เราจะหยุด ไม่พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ต่อไปอีก ทำให้สูญเสียประโยชน์ที่จะพึงได้ นอกจากนั้น ความสุข ที่อาศัยตัวกลมเหล่านี้ ก็ยังเป็นความสุขแบบพึ่งพา ยัง ทำให้ชีวิตของเราขึ้นต่อมัน แล้วก็ยังเป็นสุขชนิดชั่วคราว เป็นสุขอยู่ได้เมื่ออยู่กับตัวกลมเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้เราหยุดแค่นี้ พระองค์ตรัสว่า เรายังมีทางเดินไปข้างหน้าอีกยาวไกล คนที่ต้องการพัฒนาดน จะได้ไม่มาติดกับสิ่งเหล่านี้ เรา อาจจะมาเพลิดเพลินอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็ก้าวเลยผ่าน ไป

เป็นอันว่า โดยสาระสำคัญ ข้อเสียของความสุข จากตัวกลมเหล่านี้ ก็คือว่า มันยังทำให้หลงติดเพลิน เพลินได้ แล้วก็ทำให้เราละออกจากสภาพปัจจุบัน ละออก จากความเป็นจริง ทำให้จิตของเราล่องลอยไปกับจินตนา การ ล่องลอยไปในโลกแห่งความฝัน ไม่อยู่กับความเป็น จริง เป็นคนที่เผลอเผลอขาดสติได้ง่าย ๆ เป็นทางของ ความประมาท

การแก้ปัญหาของมนุษย์นั้น ถ้ายังอยู่กับโลก แห่งความฝันที่เลื่อนลอยอยู่นี้ ก็จะไม่สำเร็จผล เราจึงต้อง กลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง

รวมความว่า เราจะต้องก้าวหน้าต่อไป เพราะถึงอย่างไร เราก็ยังอยู่ในโลกแห่งความฝัน ยังล่องลอยพอลกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ก็รู้สึกว่ เอนี้ เรายังไม่พ้นทุกข์ที่แท้จริงเลยนะ ที่เราสุข ก็สุขเพราะตัวกลมพาไปเท่านั้นเอง มันยังไม่เป็นความสุขที่แท้จริง หรือว่ามีมีความสุข แต่ยังไม่พ้นทุกข์

จะอยู่ด้วยการกล่อม หรือด้วยการปลอบขวัญ ก็ยังไม่พ้นการต้องพึ่งพา

ตรงนี้สำคัญนะ คือ มนุษย์จำนวนมากมีความสุขแต่ไม่พ้นทุกข์ เพราะทุกข์ในตัวมีอยู่อย่างไรก็ยังมีอยู่อย่างนั้น มันก็เพลินไปด้วยกับสิ่งที่มากล่อมชั่วคราวตอนที่ออกจากโลกแห่งความเป็นจริงไป เราก็มีความสุข แต่พอลกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ทุกข์ที่เคยมีก็มีอีก ทุกข์ที่ยังไม่ได้แก้ก็ยังไม่ได้แก้

แล้วข้อสำคัญก็คือว่า เรายังต้องอาศัยความสุขที่พึ่งพาสังภายนอก อันนี้สำคัญ คือยังเป็นความสุขที่ไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นไทแก่ตัวเอง เป็นความสุขแบบพึ่งพา เราต้องอาศัยดนตรี ต้องอาศัยวรรณคดี ต้องอาศัยจิตรกรรม ต้องขึ้นต่อสิ่งรายรอบข้างนอกตัว ยังเป็นความสุข

ที่ไม่เป็นอิสระ เอละ เรายังจะต้องก้าวกั
แห่งความเป็นอิสระในการที่จะมีความสุข

ต่อไป อะไรอีกที่มนุษย์แสวงหาความสุข อีกสิ่งหนึ่งที่มนุษย์จำนวนมากเครื่องปลอบประโลมใจหรือสิ่งที่ให้ความประโลมหรือให้ความหวังนี้ เป็นเรื่องจมาก และมักจะเป็นเรื่องลึกลับหรือเกียไม่เห็น เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิ์เดช ปาฏิสิ่งที่เป็นเครื่องประเทืองขวัญ เช่น น้ำม

คนจำนวนไม่น้อยเลยหันไปหาความสุขและชีวิตที่ดีจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาทางออกของมนุษย์อย่างหนึ่ง แต่พระบอกอีกนั่นแหละว่า อันนี้ก็ไม่ใช่วิธีสความสุขที่แท้จริง เพราะมันเป็นการอยู่ไม่ได้เห็นแจ้งประจักษ์ในเหตุผลด้วยตนเหตุรู้ผลในเรื่องนั้น เรายังอยู่ในความเล็เป็นการฝากความหวังไว้กับสิ่งภายนอก

เราหวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หวังว่าเท
นั้น จะพาให้ได้สำเร็จผลที่เราประสงค์และกระบวนความเป็นไปในการที่จะไ

ว่า เราจะต้องก้าวหน้าต่อไป เพราะถึง
อยู่ในโลกแห่งความฝัน ยังล่องลอย
แห่งความเป็นจริง ก็รู้สึกว่ เอนี้ เรายัง
งเลยนะ ที่เราสุข ก็สุขเพราะตัวกลม
มันยังไม่เป็นความสุขที่แท้จริง หรือว่า
มันพ้นทุกข์

อม หรือด้วยการปลอมขวัญ งพึงพา

ญนะ คือ มนุษย์จำนวนมากมีความสุข
เพราะทุกขในตัวยังมีอยู่อย่างไรก็ยังมีอยู่
พลินไปด้วยกับสิ่งที่มากล่อมชั่วคราว
แห่งความเป็นจริงไป เราก็มีความสุข
แห่งความเป็นจริง ทุกข์ที่เคยมีก็มีอีก
ยังไม่ได้แก้

ัญก็คือว่า เรายังต้องอาศัยความสุขที่
อันนี้สำคัญ คือยังเป็นความสุขที่ไม่
ไทแก่ตัวเอง เป็นความสุขแบบพึ่งพา
ริ ต้องอาศัยวรรณคดี ต้องอาศัยจิตร
สิ่งรอบข้างนอกตัว ยังเป็นความสุข

ที่ไม่เป็นอิสระ เอาละ เรายังจะต้องก้าวกันต่อไปในวิถีทาง
แห่งความเป็นอิสระในการที่จะมีความสุข

ต่อไป อะไรอีกที่มนุษย์แสวงหาเพื่อจะทำตนให้มี
ความสุข อีกสิ่งหนึ่งที่มนุษย์จำนวนมากหันไปหาก็คือ
เครื่องปลอมประโลมใจหรือสิ่งที่ให้ความหวัง สิ่งปลอม
ประโลมหรือให้ความหวังนี้ เป็นเรื่องที่ลึกลงไปในจิตใจ
มาก และมักจะเป็นเรื่องลึกลับหรือเกี่ยวกับอำนาจที่มอง
ไม่เห็น เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์ ตลอดจน
สิ่งที่เป็นเครื่องประเทืองขวัญ เช่น น้ำมนต์ เป็นต้น

คนจำนวนไม่น้อยเลยหันไปหาสิ่งเหล่านี้ มุ่งหวัง
ความสุขและชีวิตที่ดีจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย อันนี้ก็เป็น
ทางออกของมนุษย์อย่างหนึ่ง แต่พระพุทธศาสนาก็จะ
บอกอีกนั่นแหละว่า อันนี้ก็ไม่ใช่วิธีสร้างชีวิตที่ดีและมี
ความสุขที่แท้จริง เพราะมันเป็นการอยู่ด้วยความหวัง ที่
ไม่ได้เห็นแจ้งประจักษ์ในเหตุผลด้วยตนเอง คือ เรายังไม่รู้
เหตุผลในเรื่อนั้น เรายังอยู่ในความเลือนลอยอีกนั่นเอง
เป็นการฝากความหวังไว้กับสิ่งภายนอก

เราหวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หวังว่าเทวดา หรือเทพเจ้า
นั้น จะพาให้ได้สำเร็จผลที่เราประสงค์ แต่ตัวเหตุปัจจัย
และกระบวนการความเป็นไปในการที่จะให้เกิดผลนั้น เรายัง

มองไม่เห็น เราก็ต้องคอยรอ คอยหวังเอา ฝากชะตากรรมไว้กับอำนาจบันดาลจากภายนอก อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง ก็เป็นเรื่องของการที่ไม่เป็นอิสระหรืออยู่อย่างไร้อิสรภาพ ผลที่สุดก็เป็นความสุขที่พึ่งพาตนเองไม่ได้ ไม่เป็นไทแก่ตนเองอีกนั่นแหละ เพราะฉะนั้นมันก็ไม่เป็นความสุขที่แท้ ไม่เป็นชีวิตที่ดีจริง พระพุทธศาสนาก็ให้ก้าวต่อไป

สุขเต็มอิมภายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง

ที่นี้มนุษย์จะก้าวต่อไปอย่างไร ก้าวต่อไปของมนุษย์ ในการแสวงหาชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้ ก็คือการหาความสุขทางจิตใจแท้ ๆ คราวนี้ก็มาถึงข้างในจิตใจของตัวเองเลย

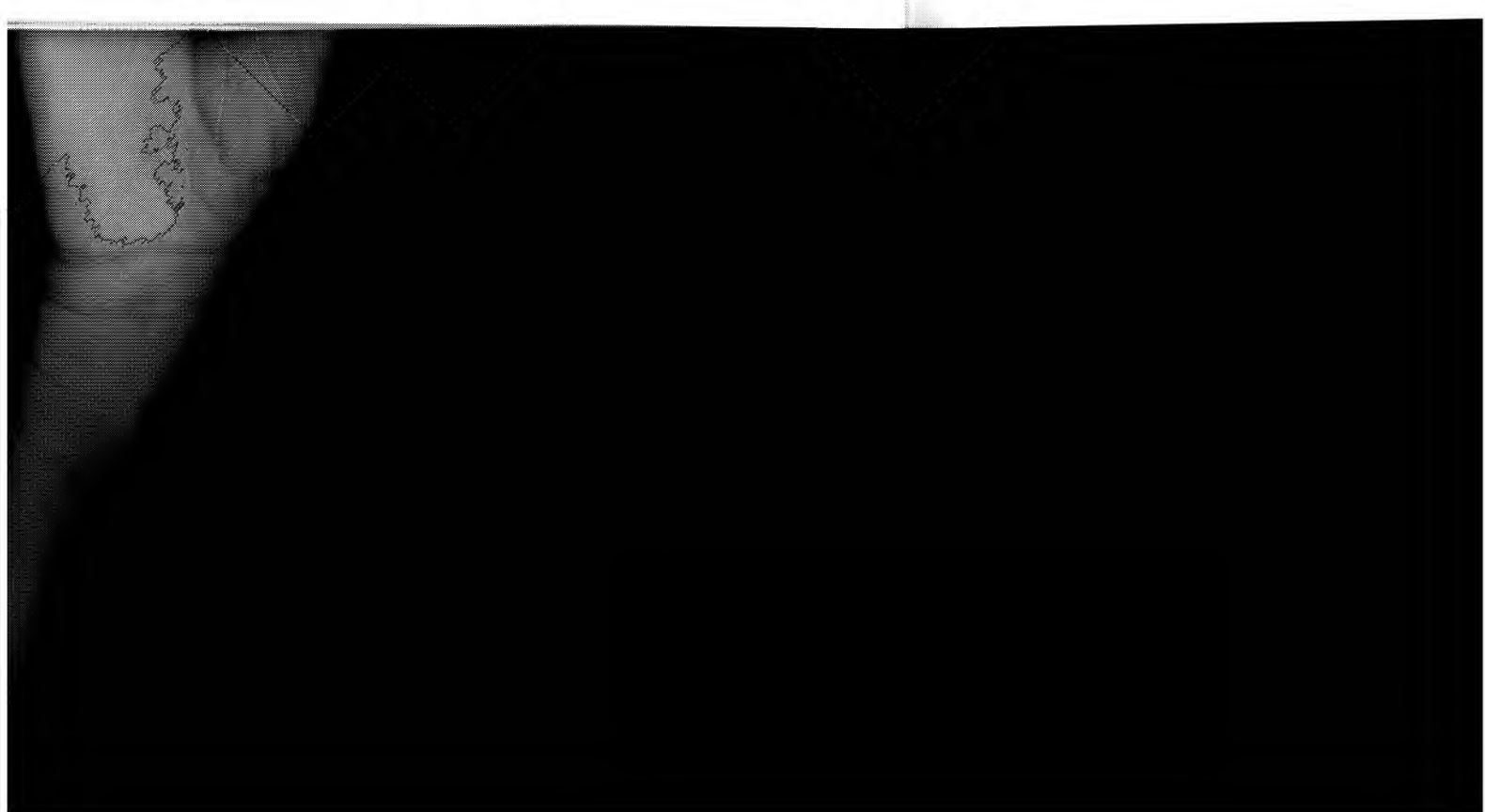
ในสมัยโบราณก่อนพุทธกาลมาแล้ว คนจำนวนมากหาวิธีที่จะสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขกันต่าง ๆ นานา วิธีที่กล่าวมาข้างต้นเขาหาทั้งหมดแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล จนกระทั่งในที่สุดเขาเห็นว่า ไม่ว่าจะหาออกไปถึงไหน ก็ยังไม่ถึงที่สุด ไม่สุขสม ก็หันเข้ามาแสวงหาภายในตนเอง

คนพวกหนึ่งก็ออกบวชเป็นฤาษีชีไพร ไปบำเพ็ญ

เพียรทางจิต ทำสมาธิ จนกระทั่งได้ฌานนี้ก็ติดต่อกับภาวะทางจิตใจ จิตลงสู่ภพ เรียกว่าจิตหลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดกุม หรือให้ระคายเคือง พวกนี้ไม่มีความทุกข์ บำเพ็ญสมาธิอยู่ ๗ วัน ๑๕ วัน ไม่ได้มีความสุขมาก มีสมาธิติดต่อกัน จิตใจแน่วถึงฌาน ถึงสมาบัติ นี่ก็มาอีกแบบหนึ่งว่ามีความสุขมาก สุขจริง ๆ

เอ ถ้าเราใช้หลักที่ว่ามาข้างต้น จะไปกันได้ดี คือเป็นความสุขที่อยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก สามารถอยู่ด้วยเลย ตอนนี้ไม่ต้องมีวัตถุ ไม่ต้องมีอะไรอยู่ด้วยตัวเอง อยู่ลำพังกับจิตใจของตัวเอง

เมื่อได้ความสุขแบบนี้แล้ว แม้เพราะว่าเราได้ความสุขถึงขั้นนี้ ทำสมาธิเวลาเจ็บป่วย ถึงแม้ว่าร่างกายของเราอ่อนก็ไม่เป็นไร เราก็ทำสมาธิ จิตใจของเรามีความสุข เราก็มีความสุขสบายได้ วิโยคหลายท่านก็มีความสุขแบบนี้ เหมียอดอาหารที่วัน ๆ แม้แต่ครึ่งเดือนก็อยู่ได้



ห้องคอยรอ คอยหวังเอา ฝากชะตากรรม
 ดาลจากภายนอก อย่างไม่เป็นตัวของ
 ฆงของการที่ไม่เป็นอิสระหรืออยู่อย่างไร
 ักก็เป็นความสุขที่พึ่งพาตนเองไม่ได้ ไม่
 ักนั้นแหละ เพราะฉะนั้นมันก็ไม่เป็น
 เป็นชีวิตที่ดีจริง พระพุทธศาสนาก็ให้

ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง

ยจะก้าวต่อไปอย่างไร ก้าวต่อไปของ
 วงหาชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้ ก็คือ
 ังจิตใจแท้ ๆ คราวนี้ก็มาถึงข้างในจิต

ราณก่อนพุทธกาลมาแล้ว คนจำนวน
 ังชีวิตที่ดีและมีความสุขกันต่าง ๆ นานา
 ตันเขาหากันทั้งหมดแล้วตั้งแต่ก่อน
 ะทั้งในที่สุดเขาเห็นว่า ไม่ว่าจะหาออก
 ถึงที่สุด ไม่สุขสม ก็หันเข้ามาแสวงหา
 ึ่งก็ออกบวชเป็นฤาษีชีไพร ไปบำเพ็ญ

เพียรทางจิต ทำสมาธิ จนกระทั่งได้ฌาน ได้สมาบัติ พวก
 นี้ก็ติ่มด่ำกับภาวะทางจิตใจ จิตลงสู่ภาวะที่ลึกซึ้ง เขา
 เรียกว่าจิตหลุดพ้นจากสิ่งที่รบกวน หลุดพ้นจากสิ่งที่ทำ
 ให้ระคายเคือง พวกนี้ไม่มีความทุกข์เลย สามารถนั่ง
 บำเพ็ญสมาธิอยู่ ๗ วัน ๑๕ วัน ไม่ต้องกินข้าวเลยก็ได้
 มีความสุขมาก มีสมาธิติ่มด่ำ จิตใจแน่วแน่จริง ๆ เพราะ
 ถึงฌาน ถึงสมาบัติ นี่ก็มาอีกแบบหนึ่ง พวกนี้ก็ปรากฏ
 ว่ามีความสุขมาก สุขจริง ๆ

เอ ถ้าเราใช้หลักที่ว่ามาข้างต้นตรวจสอบดู ก็ดู
 จะไปกันได้ดี คือเป็นความสุขที่อยู่ได้โดยลำพังตนเอง ไม่
 ต้องอาศัยสิ่งภายนอก สามารถอยู่ด้วยใจตนเองคนเดียว
 เลย ตอนนี้ไม่ต้องมีวัตถุ ไม่ต้องมีอะไรเลย ก็มีความสุขได้
 อยู่ด้วยตัวเอง อยู่ลำพังกับจิตใจของตนเอง

เมื่อได้ความสุขแบบนี้แล้ว แม้แต่ป่วยไข้ก็สบาย
 เพราะว่าเราได้ความสุขถึงขั้นนี้ ทำสมาธิได้ ทำฌานได้
 เวลาเจ็บป่วย ถึงแม้ว่าร่างกายของเราจะทุกข์จะเดือด
 ร้อนก็ไม่ใช่ไร เราก็ทำสมาธิ จิตใจของเราก็ติ่มด่ำ เราก็
 มีความสุข เราก็มีความสุขสงบสบายได้ ขึ้นฉ่ำสดใส ฤาษี
 โยคีหลายท่านก็มีความสุขแบบนี้ เหมือนอย่างทีบอกว่า
 อดอาหารก็วัน ๆ แม้แต่ครึ่งเดือนก็อยู่ได้ สบาย มีความสุข

อันนี้ก็เป็นวิธีแสวงหาความสุขอย่างหนึ่ง นับว่าประณีต ยิ่งขึ้นแล้ว ดูคล้าย ๆ ว่าเข้าหลักดี

แต่พระพุทธเจ้าตรัสเตือนว่ายัง ความสุขแบบนี้ เป็นความสุขภายในของจิต สุขในตัวของจิตเอง เป็นขั้นสูงแล้ว แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถอยู่ในภาวะแห่งความสุข หรืออยู่ในอาการดีมีด้าทางจิตนั้นได้ตลอดไป เขาจะต้องออกมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง เมื่อเขาออกมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ก็ต้องเผชิญชีวิตเผชิญสภาพแวดล้อม อยู่ท่ามกลางสังคมอีก ถ้าเขาไม่ได้แก้ปัญหานั้นให้จบสิ้นไป เขาก็ต้องกลับมาเผชิญต่อ

เพราะฉะนั้น คนที่หลบเข้าไปอยู่ในภาวะที่เรียกว่าฌานสมาบัตินั้น ตลอดเวลาที่อยู่ในภาวะนั้น เขาก็มีความสุข แต่เมื่อเขาออกมาจากฌานสมาบัติ มาพบปัญหา มันก็มีปัญหาต่อไป เขาก็ท้อถอย ถ้าเขาแก้ปัญหานั้นไม่เป็น มันก็จะแก้ปัญหานั้นไม่เป็นอยู่นั่นแหละ

สุขแท้ เมื่ออยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์

แต่ข้อที่ตีพิเศษขึ้นไปก็มีอยู่บ้าง คือการที่ว่าจิตของเขามีความสามารถ มีความทนทาน มีคุณสมบัติที่ดี

เพิ่มขึ้นมา ซึ่งจะทำให้เขาพร้อมที่จะรับมือได้ดีขึ้น ตลอดจนอาจจะมีผลในการที่สมาธิไตร่ตรองได้ดีขึ้น เพราะว่าจิตไม่วุ่น

อันนี้แหละ คือสิ่งที่เราต้องการ ตัวชี้แนะ เป็นตัวบอกไว้ว่าอะไรที่เราต้องการ เราไม่ต้องการแค่ให้จิตดีมีด้า มีความสุข ฌานสมาบัติเท่านั้น อันนั้นไม่ถือว่าจบ ชีวิตชนิดที่เผชิญหน้ากับความเป็นจริง ไม่ได้ตลอดเวลา ต่อหน้าความจริงที่เป็นอยู่ทุกรูปแบบ มิฉะนั้นแล้วมันจะมีความสุข ทุกข์สักที อันนี้แหละเป็นจุดหัวใจที่สำคัญที่ได้จริงก็ตอนนี้ คือให้เราอยู่เป็นสุข ความเป็นจริงได้

แต่การบำเพ็ญเพียรทางจิตที่จิตรมัยมาอย่างหนึ่งว่า ในสภาพที่จิตสงบไม่วุ่นวาย เราจะใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองได้ชัดเจนขึ้น ปัญญาของเราจะเฉียบพร้อมทั้งพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความถูกต้องเที่ยงแท้ยิ่งขึ้น

ฉะนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการ

วงหาความสุขอย่างหนึ่ง นับว่าประณีต
ย ๆ ว่าเข้าหลักดี

ทชเจ้าตรัสเตือนว่ายัง สุขแบบนี้เป็น
ในของจิต สุขในตัวของตัวเอง เป็นชั้น
ยก็ไม่สามารถอยู่ในภาวะแห่งความสุข
ดิมดำทางจิตนั้นได้ตลอดไป เขาจะต้อง
งความเป็นจริง เมื่อเขาออกมาสู่โลก
ง ก็ต้องเผชิญชีวิต เผชิญสภาพแวดล้อม
มอีก ถ้าเขาไม่ได้แก้ปัญหาเหล่านั้นให้
งกลับมาเผชิญต่อ

นั่น คนที่หลบเข้าไปอยู่ในภาวะที่เรียก
นั้น ตลอดเวลาที่อยู่ในภาวะนั้น เขาก็มี
งเขาออกมาจากฉานสมาบัติ มาพบ
มหาต่อไป เขาก็วุ่นวาย ถ้าเขาแก้ปัญหา
ปัญหาไม่เป็นอยู่นั้นแหละ

ความจริงโดยไม่มีทุกข์

พิเศษขึ้นไปก็มีอยู่บ้าง คือการที่จิต
มารถ มีความทนทาน มีคุณสมบัติที่ดี

เพิ่มขึ้นมาซึ่งจะทำให้เขาพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์
ได้ดีขึ้น ตลอดจนอาจจะมีผลในการที่สามารถใช้วิจารณ์
ญาณไตร่ตรองได้ดีขึ้น เพราะว่าจิตไม่วุ่นวาย

อันนี้แหละ คือสิ่งที่เราต้องการ และนี่แหละเป็น
ตัวชี้แนะ เป็นตัวบอกไปว่าอะไรที่เราต้องการต่อไป คือ
เราไม่ต้องการแค่ให้จิตดิมดำ มีความสุขกับภาวะในทาง
ฉานสมาบัติเท่านั้น อันนั้นไม่ถือว่าจบสิ้น เราจะต้องมี
ชีวิตชนิดที่เผชิญหน้ากับความเป็นจริง และมีความสุขอยู่
ได้ตลอดเวลา ต่อหน้าความจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันทันที
ทุกรูปแบบ มิฉะนั้นแล้วมันจะมีความสุขชนิดที่ยังไม่พ้น
ทุกข์สักที อันนี้แหละเป็นจุดหัวใจที่สำคัญมาก จะพ้น
ทุกข์ได้จริงก็ตอนนี่ คือให้เราอยู่เป็นสุขแท้ในโลกแห่ง
ความเป็นจริงได้

แต่การบำเพ็ญเพียรทางจิตที่จิตมันดิมดำนี้ ได้ให้
นัยมาอย่างหนึ่งว่า ในสภาพที่จิตสงบระงับดีแล้วนี้ จิต
ไม่วุ่นวาย เราจะใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอะไรก็เห็น
ได้ชัดเจนขึ้น ปัญญาของเราจะเฉียบหรือแหลมคมขึ้น
พร้อมทั้งพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นธรรม อย่าง
ถูกต้องเที่ยงแท้ยิ่งขึ้น

ฉะนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการก็คือ การพัฒนา

ต่อไปอีกชั้นหนึ่ง เมื่อก็เป็นขั้นของจิต เป็นความสุข
ขั้นจิต ขั้นต่อไปก็คือ ขั้นปัญญา คือการมาเผชิญหน้า
และรู้เท่าทันความจริงด้วยปัญญา สารของขั้นนี้ก็คือ
การรู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และเมื่อรู้เท่าทัน
ตามความเป็นจริงแล้ว ก็ทำจิตใจของเราให้เป็นอิสระได้
พระพุทธศาสนาถือว่าจะต้องมาถึงขั้นนี้ ต่อเมื่อถึงขั้นนี้
เท่านั้น จึงจะเป็นการมีชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริง

เป็นอันว่า ชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงจะเข้าถึงได้
ด้วยปัญญาเมื่อก็เป็นขั้นจิต มาถึงตอนนี้เป็นขั้นปัญญา
คือการที่เราจะมีความสุขมาถึงขั้นพ้นทุกข์ได้เด็ดขาด
เป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะไม่มีทุกข์เหลืออยู่เลย แม้
จะเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งที่ปัญหาที่แก้ไขปัญหาก็ได้ หรือ
ว่าไม่ทำให้สิ่งนั้นเกิดเป็นปัญหาขึ้นแก่ตนเอง แล้วก็อยู่
กับความเป็นจริง ลักษณะที่สำคัญก็คือ การที่อยู่กับ
ความเป็นจริง อยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันอย่างดีที่สุด โดย
ไม่มีทุกข์แอบซ่อนอยู่ที่ไหนเลย

มีสุขแท้ที่ไร้ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอัมจริง

สำหรับคนที่สามารถสร้างชีวิตที่ดีงาม มีความสุข
โดยมีปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้แล้ว เมื่อเขาสร้างผลสำเร็จ

ในทางจิตชั้น เช่น ทำสมาธิได้สูง การ
ภาวะดีมาทางจิตนั้น มันก็มาเป็นตัว
ความสุขของเขา ให้ความสุขนั้นมาก ห
แต่ก็ว่า มันก็เป็นความสุขที่เต็มบริบูรณ์
จะเสวยความสุขนั้นได้บริบูรณ์เต็มตา
โดยไม่มีอะไรบกพร่อง ระวัง หรือบ่อน
มีรากฐานคือความไม่มีทุกข์ เป็นตัวรองรับ
สุขด้านอื่น ๆ ก็เป็นตัวเสริมความสุขของ
เขามีความสุขแท้เป็นฐานหรือเป็นพื้นอยู่

ด้วยเหตุนี้ คนที่ถึงขั้นนี้แล้ว ถ้าเ
จิตเข้ามาประกอบ ก็ยิ่งดี ถ้าได้มานสม
ความสุขทางมานสมาบัติเพิ่มเข้าอีก โดย
ไม่มีในใจ ที่จะทำให้ความสุขชนิดนั้น
แห้วงั่วไป

เราจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าและ
หลายก็ใช้วิธีหาความสุขอย่างนี้ คือ
สร้างให้สำเร็จด้วยปัญญาแล้ว เสร็จแล้ว
เข้าสมาธิเสวยมานสมาบัติด้วย ดังนั้น
ว่างจากงานการ ท่านก็ไปเข้าสมาธิ เ
สมาบัติที่ท่านเรียกว่า ฌานธรรมสมาธิ

ง เมื่อที่นี้เป็นขั้นของจิต เป็นความสุข
ก็คือ ขั้นปัญญา คือการมาเผชิญหน้า
ความจริงด้วยปัญญา สาระของขั้นนี้ก็คือ
ชีวิตตามความเป็นจริง และเมื่อรู้เท่าทัน
จริงแล้ว ก็ทำจิตใจของเราให้เป็นอิสระได้
ถือว่าจะต้องมาถึงขั้นนี้ ต่อเมื่อถึงขั้นนี้
การมีชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริง

า ชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงจะเข้าถึงได้
นี่เป็นขั้นจิตมาถึงตอนนี้เป็นขั้นปัญญา
มีความสุขมาถึงขั้นพ้นทุกข์ได้เด็ดขาด
บุญ เพราะไม่มีทุกข์เหลืออยู่เลย แม้
รับสิ่งที่ปัญหาที่แก้ไขปัญหาก็ได้ หรือ
เกิดเป็นปัญหาขึ้นแก่ตนเอง แล้วก็อยู่
ง ลักษณะที่สำคัญก็คือ การที่อยู่กับ
อยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันอย่างดีที่สุด โดย
อยู่ที่ไหนเลย

เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอิ่มจริง

ที่สามารถสร้างชีวิตที่ดีงาม มีความสุข
ท่านอย่างนี้แล้ว เมื่อเขาสร้างผลสำเร็จ

ในทางจิตขั้น เช่น ทำสมาธิได้สูง การทำสมาธิเข้าถึง
ภาวะเดิมดำทางจิตนั้น มันก็มาเป็นตัวประกอบเสริม
ความสุขของเขา ให้ความสุขนั้นมาก หรือพูดให้ถูกต้อง
แท่ว่า มันก็เป็นความสุขที่ได้มบริบูรณ์ครบถ้วน คือเขา
จะเสวยความสุขนั้นได้บริบูรณ์เต็มตามสภาพของมัน
โดยไม่มีอะไรบกวน ระคาย หรือบ่อนเบียนเลย เพราะ
มีรากฐานคือความไม่มีทุกข์ เป็นตัวรองรับ ฉะนั้น ความ
สุขด้านอื่น ๆ ก็เป็นตัวเสริมความสุขของเขา โดยที่ว่าตัว
เขามีความสุขแท้เป็นฐานหรือเป็นพื้นอยู่แล้ว

ด้วยเหตุนี้ คนที่ถึงขั้นนี้แล้ว ถ้าเขามีความสุขทาง
จิตเข้ามาประกอบ ก็ยิ่งดี ถ้าได้ฉานสมาบัติด้วย เขาก็มี
ความสุขทางฉานสมาบัติเพิ่มเข้าอีก โดยที่เชื้อความทุกข์
ไม่มีในใจ ที่จะทำให้ความสุขชนิดนั้น ๆ ลดน้อยหรือ
แห้วงั่วไป

เราจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้ง
หลายก็ใช้วิหาคความสุขอย่างนี้ คือ วิถีชีวิตที่ดีท่านก็
สร้างให้สำเร็จด้วยปัญญาแล้ว เสร็จแล้ว ท่านยังสามารถ
เข้าสมาธิเสวยฉานสมาบัติด้วย ดังนั้นในเวลาที่ท่าน
ว่างจากงานการ ท่านก็ไปเข้าสมาธิ เข้าไปอยู่ในฉาน
สมาบัติที่ท่านเรียกว่า *ทิวฐธรรมสุขวิหาร* หมายความว่า

การเข้ามานของท่านเหล่านี้ ท่านเรียกว่า เป็นการหาความสุขหรือพักผ่อนในเวลาปัจจุบัน เป็นวิธีการเท่านั้นเอง และเป็นตัวเสริมความสุข

แต่ในหมู่คนทั่วไป แม้แต่ชาวพุทธเอง บางทีก็มีการเข้าใจผิด นึกว่าการเข้ามานสมาบัติได้นี้ เป็นการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา อันนี้ต้องระวังมาก เป็นการพลาดทีเดียว

พระพุทธศาสนาไม่ถือว่า การได้ผลสำเร็จทางจิต เป็นการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง เพราะมันยังไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง และเขาจะต้องออกมาสู่โลกที่เป็นปัจจุบัน แล้วก็ต้องเผชิญกับความเป็นจริงนั้น อันนี้คือ การที่เราก้าวจากความสุขที่ละชั้น มาถึงขั้นที่ว่า อยู่โดยลำพังจิตใจของตัวเองก็ได้แล้วในขั้นจิต แล้วมาสู่ขั้นสุดท้ายคือ ขั้นปัญญาที่ทำให้หมดปัญหา แล้วต่อจากนั้น ความสุขขั้นต้น ๆ ที่มีขึ้น ก็จะมาเป็นตัวเสริมหรือเพิ่มกำไรได้ทั้งหมด

สำหรับคนที่เข้าถึงความสุขในขั้นแห่งปัญญาแล้วนี้ จะมีความสุขทางจิตเข้ามาเป็นตัวเสริมให้สุขยิ่งขึ้น ถ้าเขาต้องการความสุขทางด้านประสาทสัมผัส ก็เอามาเป็นตัวเสริมได้อีก ไม่มีปัญหาเลย ฉะนั้น จึงต้องเข้าใจให้ถูก

ต้องว่า พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เรมีความสุขให้หมด ในทางพุทธศาสนา หมดทุกข์ ไม่ได้เน้นถึงการแสวงหาความสุขนั้น ๆ เราหาได้ด้วยวิธีการต่าง ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นตัวประกอบ ไม่ใช่แก้ปัญหา และไม่ใช่เป็นจุดหมายที่แท้จริง

สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น

เท่าที่อาตมภาพกล่าวมานี้จะเห็น สุขของมนุษย์ก้าวหน้ามาเป็นขั้น ๆ จัดระดับ คือ

ระดับที่ ๑ การบำรุงบำเรอประพระท่านเรียกว่า ขั้นกาม หรือกามารมณ์ ความสุขของคนทั่วไป แม้จนกระทั่งถึงอยู่กับเรื่องของประสาทสัมผัสทั้งนั้น เรียกว่า กาม เป็นพอกกามาวจร

ทีนี้ ในขั้นกามนี้ ความสุขที่มาก็คือ การที่มีและการแสวงหาความสุขเท่านั้น โดยให้อยู่ในกรอบของการควบคุม ครอบงำกันระหว่างมนุษย์ในสังคม ใน

ของท่านเหล่านี้ ท่านเรียกว่า เป็นการหา
ผ่อนในเวลาปัจจุบัน เป็นวิธีการเท่านั้น
สริมความสุข

คนทั่วไป แม้แต่ชาวพุทธเอง บางทีก็มี
ว่าการเข้ามานสมาบัติได้นี้ เป็นการเข้า
พระพุทธศาสนา อันนี้ต้องระวังมาก
ด้วย

ศาสนาไม่ถือว่า การได้ผลสำเร็จทางจิต
ที่ดีมีความสุขที่แท้จริง เพราะมันยังไม่
ความเป็นจริง และเขาจะต้องออกมาสู่
แล้วก็ต้องเผชิญกับความเป็นจริงนั้น
ก้าวจากความสุขที่ละชั้น มาถึงชั้นที่ว่า
ของตัวเองก็ได้แล้วในชั้นจิต แล้วมาสู่
ในปัญญาที่ทำให้หมดปัญหา แล้วต่อ
ขั้นต้น ๆ ที่มีขึ้น ก็จะมาเป็นตัวเสริม
ทั้งหมด

ที่เข้าถึงความสุขในชั้นแห่งปัญญาแล้วนี้
จิตเข้ามาเป็นตัวเสริมให้สุขยิ่งขึ้น ถ้า
สุขทางด้านประสาทสัมผัส ก็เอามาเป็น
ปัญหาเลย ฉะนั้น จึงต้องเข้าใจให้ถูก

ต้องว่า พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เรากำจัดเชื้อของความ
ทุกข์ให้หมด ในทางพุทธศาสนาจึงเน้นถึงความ
หมดทุกข์ ไม่ได้เน้นถึงการแสวงหาความสุข เพราะว่าตัว
ความสุขนั้น ๆ เราหาได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ มากมายดังที่
ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นตัวประกอบ ไม่ใช่ตัวแท้ของการ
แก้ปัญหา และไม่ใช่เป็นจุดหมายที่แท้จริง

สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น

เท่าที่อาตมภาพกล่าวมานี้จะเห็นว่า การหาความ
สุขของมนุษย์ก้าวหน้ามาเป็นขั้น ๆ จัดเป็นระดับได้ ๓
ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ การบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสที่ทาง
พระท่านเรียกว่า ชันกาม หรือกามาวจร เป็นการหา
ความสุขของคนทั่วไป แม้จนกระทั่งถึงสวรรค์ทั้ง ๖ ก็
อยู่กับเรื่องของประสาทสัมผัสทั้งนั้น ล้วนแต่่วนวายอยู่กับ
กาม เป็นพอกกามาวจร

ทีนี้ ในชันกามนี้ ความสุขที่มาพร้อมด้วยชีวิตที่ดี
ก็คือ การที่มีและการแสวงหาความสุขทางประสาทสัมผัส
นั้น โดยให้อยู่ในกรอบของการควบคุมด้วยการถือเพื่อ
เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์ในสังคม ให้เป็นไปอย่างไม

เบียดเบียนกัน

ภาวะที่อยู่ร่วมกันโดยมีระเบียบวินัย ไม่ละเมิดต่อกัน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน นี่คือนิยามที่เรียกว่า ศีล เพราะฉะนั้น ความสุขในชั้นกามนี้ จึงอยู่ได้ด้วยศีล

ถ้ามนุษย์แสวงหาความสุขทางประสาทสัมผัส โดยมีกรอบของการไม่เบียดเบียนกันในทางสังคม คือ มีศีลแล้ว ก็ใช้ได้ เพราะฉะนั้น ความสุขระดับที่ ๑ คือ ชั้นกามนี้อยู่ได้ด้วยศีล คือการที่มนุษย์นี้ไม่เพียงแต่ต่างคนต่างจะหาให้ตัวเองว่า ฉันจะบำรุงบำเรอกาย ตา หู จมูก ลิ้น ของฉันเท่านั้น แต่คำนึงถึงคนอื่นด้วย เอื้อเฟื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกันด้วย ถ้าอย่างนี้ ก็พออยู่กันได้ สังคมมนุษย์ก็พอมีความสุข แล้วตัวเราก็จะมีความสุขในท่ามกลางสังคมที่มีสันติสุข

เพราะฉะนั้น ชั้นที่ ๑ คือ ความสุขระดับกามนี้อยู่ในระดับของศีล

ระดับที่ ๒ คือ ความสุขที่ประณีตขึ้นมาในระดับจิตใจ ที่เข้าถึงโดยลำพังจิตเองแท้ ๆ อย่างที่ว่า ทำสมาธิตลอดจนบำเพ็ญฌานสมาบัติ ตอนนี้นำจากเรื่องกามไปแล้ว ท่านเรียกว่า ชั้นรูปาวจร และอรุปาวจร ขอเรียกเป็นศัพท์เทคนิคหน่อย เป็นขั้นของความสุขทางจิต

พอระดับ ๒ นี้ไม่ต้องอาศัยปรมาตม ไม่ต้องมาบำเรอตา หู จมูก ลิ้น และกาย ใจของตัวเองก็มีความสุขได้ ตี๋มด้า เข้าใจสูงสุดทางจิต บางพวกก็บอกว่า แหม เทพเจ้า ได้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระพรใหญ่หรือปรมาตม อันนี้ก็เป็นเรื่องของอรุปาวจร เป็นขั้นของจิตทั้งนั้น

จะเห็นว่า จากระดับของกาม ที่อาศัยศีลช่วยควบคุม ก็ต่อไปถึงความสุขที่เรียกว่าเป็นรูปาวจร และอรุปาวจร ซึ่งการเข้าถึงความสุข ต้องใช้วิธีฝึกหัดปฏิบัติ การที่พระพุทธรูปสอนควบไปเป็นคู่ กาม คู่กับศีล พอถึงระดับที่ ๒ จิต คู่กับส

ระดับที่ ๓ คือ ต่อจากนั้น ก้าวหน้าไปถึงระดับสูงสุดที่สุขนั้นปราศจากทุกข์ ภาพ หรือขั้นวิมุตติ ก็คือระดับของปัญญา เป็นระดับที่ความสุขเกิดจากการที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วถอนตัวออกจากตัณหา ไม่ถูกครอบงำหรือกระทบกระฉ่อนวนแปรปรวนของโลกและชีวิต ความ

ร่วมกันโดยมีระเบียบวินัย ไม่ละเมิดต่อ
ซึ่งกันและกัน นี่คือนิยามที่เรียกว่า ศีล
ามสุขในชั้นกามนี้ จึงอยู่ได้ด้วยศีล

แสวงหาความสุขทางประสาทสัมผัส
ารไม่เบียดเบียนกันในทางสังคม คือ มี
ระณะนั้น ความสุขระดับที่ ๑ คือ ชั้น
ล คือการที่มนุษย์นี้ไม่เพียงแต่ต่างคน
งว่า ฉันจะบำรุงบำเรอกาย ตา หู จมูก
้น แต่คำนึงถึงคนอื่นด้วย เพื่อเกื้อ
้วย ถ้าอย่างนี้ ก็พออยู่กันได้ สังคม
ามสุข แล้วตัวเราก็จะมีความสุขใน
มีสันติสุข

นั้น ชั้นที่ ๑ คือ ความสุขระดับกามนี้
ง

คือ ความสุขที่ประณีตขึ้นมาในระดับ
ล้ำพึงจิตเองแท้ ๆ อย่างที่ว่า ทำสมาธิ
มานสมาบัติ ตอนนี้นำจากเรื่องกามไป
ชั้นรูปาวจร และอรุปาวจร ขอเรียก
น้อย เป็นขั้นของความสุขทางจิต

พวกระดับ ๒ นี้ไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัสแล้ว
ไม่ต้องมาบำเรอตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว อยู่ด้วยจิต
ใจของตัวเองก็มีความสุขได้ ดื่มด่ำ เข้าถึงภาวะประณีต
สูงสุดทางจิต บางพวกก็บอกว่า แหม เราได้เข้าถึงองค์
เทพเจ้า ได้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระพรหม กับอาตมัน
ใหญ่หรือปรมาตมัน อันนี้ก็เป็นเรื่องของรูปาวจร และ
อรุปาวจร เป็นขั้นของจิตทั้งนั้น

จะเห็นว่า จากระดับของกาม ที่การหาความสุข
อาศัยศีลช่วยควบคุม ก็ต่อไปถึงความสุขในระดับของจิตที่
เรียกว่าเป็นรูปาวจร และอรุปาวจร ซึ่งอาศัยสมาธิ คือ
การเข้าถึงความสุข ต้องใช้วิธีฝึกหัดปฏิบัติทางจิตใจ นี่คือ
การที่พระพุทธศาสนาสอนควบไปเป็นคู่ ๆ คือ ระดับที่ ๑
กาม คู่กับศีล พอถึงระดับที่ ๒ จิต คู่กับสมาธิ

ระดับที่ ๓ คือ ต่อจากนั้น ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง
ก็ถึงระดับสูงสุดที่สุขนั้นปราศจากทุกข์ เป็นขั้นของอิสร
ภาพ หรือขั้นวิมุตติ ก็คือระดับของปัญญา หมายความว่า
เป็นระดับที่ความสุขเกิดจากการที่ปัญญาเห็นแจ้ง
ความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วถอนตัวออกมาเป็นอิสระ
ลอยตัว ไม่ถูกครอบงำหรือกระทบกระเทือนด้วยความ
ผันผวนปรวนแปรของโลกและชีวิต ความสุขอยู่ที่ปัญญา

และความเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใดอื่น ระดับนี้เรียกว่า เป็นโลกุตตระและสำเร็จด้วยปัญญา

เราจะเห็นการจัดหมวดธรรมนี้เป็นสภาพ หรือ ภูมิชั้น ที่เรียกว่า กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร และ โลกุตตระ สายหนึ่ง

ส่วนทางด้านข้อปฏิบัติก็มี ศีล สมาธิ และปัญญา อีกสายหนึ่งมาบรรจบกัน

สุขแท้ อยู่ในวิถีแห่งอิสรภาพ

เป็นอันว่า การที่เราแสวงหาชีวิตที่ดีให้มีความสุข ที่แท้จริงนั้น ถ้าทำได้อย่างที่วามานี้ก็เข้าถึงธรรมในพระ พุทธศาสนา พุดไปพุดมาก็คือ เรื่องของการเข้าถึงธรรม ในพระพุทธานุภาพ โดยเอาสภาพชีวิตที่เป็นจริงนี้แหละ มาเป็นฐานตรวจสอบคือการมีความสุขสูงขึ้นเป็นขั้น ๆ รวม ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ การเข้าถึงธรรมในขั้นต้น ก็คือ เอาศีล มาใช้ หมายความว่า ในการที่เราอยู่ร่วมกัน ในโลกแห่ง การบำเรอประสาทสัมผัส คือ ในโลกของการอยู่ด้วย กามนี้ ก็ให้มีศีลให้สังคมนี้สงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกัน

และกัน เกื้อกูลกัน เอื้อเฟื้อกัน การใช้กาม พร้อมทั้งตา หู จมูก ลิ้น ก็จะทำให้ความสุข

ระดับที่ ๒ ในการเข้าถึงธรรม เจริญสมาธิ ซึ่งจะทำให้เข้าถึงความสุขที่

ระดับที่ ๓ เข้าถึงธรรมด้วยปัญญา จากทุกข์โดยสิ้นเชิง เข้าถึงโลกุตตระ

อาตมภาพก็ได้แบ่งให้เห็นแล้วว่า ชีวิตที่ดีของมนุษย์นั้น มันเป็นลำดับขั้น: ไปเรื่อย ๆ มนุษย์ที่รู้ที่เข้าใจ มีปัญญา ให้เกิดแก่ตนได้พร้อมพร้อม และจะมีวิถี การหาความสุข พร้อมทั้งจะรู้ขอบเขต แต่ละระดับด้วยว่า มันให้ความสุขแก่เราได้ มีข้อบกพร่อง มีโทษ หรือทางเสียอย่าง ไม่หลงระเห็จมัวเมาติดอยู่ในความสุขเหลว พัฒนาตนให้ก้าวต่อไปจนกว่าจะเข้าถึงธรรม ในความจริง

แม้แต่ความสุขในขั้นจิตที่เข้าถึงธรรม ไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และยังที่ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตักเตือนมาก ฆานนี้ก็ต้องไม่ประมาท ถ้ามัวติดสุข

อะไร ไม่ขึ้นต่อสิ่งใดอื่น ระดับนี้เรียกว่า
สำเร็จด้วยปัญญา

ในการจัดหมวดธรรมนี้เป็นสภาพ หรือ
กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร และ
นี้

ด้านข้อปฏิบัติก็มี ศีล สมาธิ และปัญญา
รวมกัน

แห่งอิสรภาพ

การที่เราแสวงหาชีวิตที่ดีให้มีความสุข
ทำได้อย่างที่ว่ามานี้ก็เข้าถึงธรรมในพระ
พุทธองค์คือ เรื่องของการเข้าถึงธรรม
นา โดยเอาสภาพชีวิตที่เป็นจริงนี้แหละ
สอบ คือการมีความสุขสูงขึ้นเป็นขั้น ๆ

การเข้าถึงธรรมในขั้นต้น ก็คือ เอาศีล
ว่า ในการที่เราอยู่ร่วมกัน ในโลกแห่ง
าหัมผัส คือ ในโลกของการอยู่ด้วย
ให้สังคมนี้สงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกัน

และกัน เกื้อกูลกัน เอื้อเฟื้อกัน การใช้กามบำรุงบำเรอกาย
พร้อมทั้งตา หู จมูก ลิ้น ก็จะทำให้ความสุขได้

ระดับที่ ๒ ในการเข้าถึงธรรม ก็คือ การอบรม
เจริญสมาธิ ซึ่งจะทำให้เข้าถึงความสุขทางจิต

ระดับที่ ๓ เข้าถึงธรรมด้วยปัญญาที่ทำให้ปราศ
จากทุกข์โดยสิ้นเชิง เข้าถึงโลกุตตระ

อาตมภาพก็ได้แบ่งให้เห็นแล้วว่า การสร้างสรรค์
ชีวิตที่ดีของมนุษย์นั้น มันเป็นลำดับขั้นของการก้าวหน้า
ไปเรื่อย ๆ มนุษย์ที่รู้ที่เข้าใจ มีปัญญา ก็จะทำให้ความสุข
ให้เกิดแก่ตนได้พร้อม และจะมีวิธีการมากมายใน
การหาความสุข พร้อมทั้งจะรู้ขอบเขตของความสุขใน
แต่ละระดับด้วยว่า มันให้ความสุขแก่เราได้แค่ไหน มีจุดอ่อน
มีข้อบกพร่อง มีโทษ หรือทางเสียอย่างไร แล้วเราจะได้
ไม่หลงระเห็จมัวเมาติดอยู่ในความสุขเหล่านั้น และจะได้
พัฒนาตนให้ก้าวต่อไปจนกว่าจะเข้าถึงธรรม มีสุขแท้อยู่
ในความจริง

แม้แต่ความสุขในขั้นจิตที่เข้าถึงฌานสมาบัติ ก็ยัง
ไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และยังทำให้หลงติดอยู่ได้
ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตักเตือนมากกว่า พวกที่บำเพ็ญ
ฌานนี้ก็ต้องไม่ประมาท ถ้ามัวติดสุขในฌาน ติดใน

สมาธิ ก็จะไปไม่ตลอด เพราะอย่างนี้ พวกนักบวชก่อน พุทธกาลก็เลยเป็น ฤาษี โยคี ดาบสอยู่เรื่อยไป ไม่รู้จักจบ ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก อยู่แค่นั้น ไม่รู้จักถึงอิสรภาพ ที่เป็นสุขแท้สักที คือได้แค่ฌาน ไม่ถึงนิพพาน

ความสุขแต่ละขั้นแต่ละระดับมีจุดอ่อนหรือ ข้อบกพร่องจนถึงมีความสมบูรณ์อย่างไร จะเห็นได้จาก ลักษณะของความสุขในขั้นหรือระดับนั้น ๆ ซึ่งได้พูด อย่างกว้าง ๆ กระจาย ๆ ไปแล้ว ในที่นี้จะสรุปให้เห็นเป็น ลำดับดังนี้

ความสุขระดับที่ ๑ คือ ขั้นกาม มีลักษณะสำคัญ คือ ต้องอาศัยสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ หรือขึ้นต่อวัตถุ ประนเปรอจากภายนอก ท่านเรียกสั้น ๆ ว่า ขึ้นต่ออามิส

นอกจากนั้นยังมีลักษณะที่เป็นข้อเสียอย่างอื่น พ่วงมาด้วยอีกหลายอย่าง เช่น เป็นของหมดเปลือง แ่่ง ชิงกันได้หรือต้องแย่งชิงกัน ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หรือไม่ อาจให้เต็มอิ่มได้ แ่สหาอารมณ์แปลกใหม่มาเติมหรือมา แทนเรื่อยไป มิฉะนั้นจะเบื่อหน่าย ไม่อาจอยู่ล้าพ้งกับจิต ใจของตนได้ และอาจทำให้หลงใหลระเร่ หรือหมกมุ่น มัวเมาจนก่อให้เกิดทุกข์แก่ชีวิตและสังคมอย่างรุนแรง

ความสุขระดับที่ ๒ คือ ขั้นจิต มีลักษณะสำคัญ

คือ ยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้ตร ภาวะจิตที่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่สงบดื่มด่ มาจากภาวะจิตนั้นเมื่อใดก็เป็นอย่างเดิม ว่า ขึ้นต่อสมัย

สุขระดับนี้มีข้อดีเพิ่มขึ้นมาหลาย ของไม่หมดเปลือง ไม่ต้องแย่งชิงกัน เพิ่ม ความรู้สึกเต็มอิ่มในตัว อยู่ล้าพ้งจิตใจช ต้องขึ้นต่อประสาททั้งห้า แต่มีข้อเสีย คือ ติดเพลีนได้ จึงอาจมีผลกระทบต่อการร ต่อชีวิตและสังคม หยุดอยู่ไม่พัฒนาศึยก ไม่ยั่งยืนเด็ดขาดดังกล่าแล้วในลักษณะ

ความสุขระดับที่ ๓ คือ ขั้นอิ สำคัญคือ ปลอดพ้นจากข้อบกพร่องของค ข้างต้นนั้นไปได้ ทั้งไม่ขึ้นต่อวัตถุประน เ และไม่เป็นของเฉพาะกาล เรียกสั้น ๆ ว่า และ ไม่ขึ้นต่อสมัย หรือพูดให้จำกัดกว่านี้

สุขระดับนี้ พ้นจากข้อบกพร่อ ดังนั้น จึงไม่เกี่ยวกับของหมดเปลืองที่ ี มีความเต็มอิ่มในตัว อยู่ล้าพ้งจิตใจของ ขึ้นต่อประสาททั้งห้า ยังยืนเด็ดขาด ไม่

ตลอด เพราะอย่างนี้ พวกนักบวชก่อน
น ฤาษี โยคี ดาบสอยู่เรื่อยไป ไม่รู้จักจบ
พรหมโลก อยู่แค่นั้น ไม่รู้จักถึงอิสรภาพ
คือได้แค่ฉนวน ไม่ถึงนิพพาน

แต่ละชั้นแต่ละระดับมีจุดอ่อนหรือ
มีความสมบูรณ์อย่างไร จะเห็นได้จาก
เมสุขในชั้นหรือระดับนั้น ๆ ซึ่งได้พูด
กระจาย ๆ ไปแล้ว ในที่นี้จะสรุปให้เห็นเป็น

ระดับที่ ๑ คือ ขั้นกาม มีลักษณะสำคัญ
บำเรอประสาททั้ง ๕ หรือขึ้นต่อวัตถุ
ภายนอก ท่านเรียกสั้น ๆ ว่า ขึ้นต่ออามิส
นั้นยังมีลักษณะที่เป็นข้อเสียอย่างอื่น
อย่าง เช่น เป็นของหมดเปลือง แ่่ง
แย่งชิงกัน ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หรือไม่
แสหาอารมณ์แปลกใหม่มาเติมหรือมา
นั้นจะเบื่อหน่าย ไม่อาจอยู่ล้าพ้งกับจิต
อาจทำให้หลงใหลระเริง หรือหมกมุ่น
ดทุกข์แก่ชีวิตและสังคมอย่างรุนแรง

ระดับที่ ๒ คือ ขั้นจิต มีลักษณะสำคัญ

คือ ยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้ทราบเท่าที่ยังอยู่ใน
ภาวะจิตที่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่สงบตมด้าดิ่งลึกนั้น ๆ ออก
มาจากภาวะจิตนั้นเมื่อใดก็เป็นอย่างเดิม ท่านเรียกสั้น ๆ
ว่า ขึ้นต่อสมย์

สุขระดับนี้มีข้อดีเพิ่มขึ้นมาหลายอย่าง เช่น เป็น
ของไม่หมดเปลือง ไม่ต้องแย่งชิงกัน เพิ่มได้ไม่รู้จักหมด มี
ความรู้สึกเต็มอิ่มในตัว อยู่ล้าพ้งจิตใจของตนเองได้ ไม่
ต้องขึ้นต่อประสาททั้งห้า แต่มีข้อเสีย คือ ยังหลงติดหรือ
ติดเพลินได้ จึงอาจมีผลกระทบต่อการทำกิจหน้าที่และ
ต่อชีวิตและสังคม หยุดอยู่ไม่พัฒนาศักยภาพต่อไป และ
ไม่ยั่งยืนเด็ดขาดดั่งกล่าวแล้วในลักษณะสำคัญ

ความสุขระดับที่ ๓ คือ ขั้นอิสระ มีลักษณะ
สำคัญคือ ปลอดพ้นจากข้อบกพร่องของความสุขสองระดับ
ข้างต้นนั้นไปได้ ทั้งไม่ขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอก
และไม่เป็นของเฉพาะกาล เรียกสั้น ๆ ว่า ไม่ขึ้นต่ออามิส
และไม่ขึ้นต่อสมย์ หรือพูดให้จำกัดกว่านั้นว่าไร้ทุกข์

สุขระดับนี้ พ้นจากข้อบกพร่องข้างต้นทั้งหมด
ดังนั้น จึงไม่เกี่ยวกับของหมดเปลืองที่จะต้องแย่งชิงกัน
มีความเต็มอิ่มในตัว อยู่ล้าพ้งจิตใจของตนเองได้ ไม่ต้อง
ขึ้นต่อประสาททั้งห้า ยังยืนเด็ดขาด ไม่จำกัดเฉพาะกาล

คือเป็นไปตลอดเวลา ไม่ทำให้หลงติดหรือหมกมุ่นมัวเมา
ส่งเสริมการทำกิจหน้าที่เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมฝ่ายเดียว
และที่สำคัญคือ เป็นฐานรองรับหรือเป็นหลักประกันให้
เสวยสุขสองระดับแรกได้อย่างเต็มตัวเต็มอ้อม และอย่างไม่
มีพิษภัย

พูดให้สั้นกว่านี้ จัปสาระสำคัญว่า

๑. ความสุขระดับกาม ขึ้นต่ออามิส
๒. ความสุขระดับจิต ขึ้นต่อสมย์ (และยังอาจ
หลงติด)
๓. ความสุขระดับอิสระ ทั้งไม่ขึ้นต่ออามิส และ
ไม่ขึ้นต่อสมย์ (ทั้งเป็นนิรามิส และเป็นอสมัย
หรือ อสมายิก)

อิสรภาพ คือหลักประกันของความสุขที่แท้

สุขระดับกามบำเรอประสาททั้งห้า หรือระดับ
อามิส ที่ว่าไม่เต็มอ้อม หรือไม่รู้จักอ้อม ไม่รู้จักพอนั้น จะเห็น
ได้จากการที่ผู้หาและเสพสุขแบบนี้เมื่อได้สิ่งที่ปรารถนาแล้ว
สนใจอยู่ชั่วเวลาหนึ่ง ก็ชินชาและไม่เต็มอ้อม แล้วมองหา
สิ่งเพิ่มหรือสิ่งใหม่ต่อไป โดยหวังว่าเมื่อได้อันนั้นอันนี้
เท่านั้นเท่านั้นแล้ว เขาก็จะสุขสมบูรณ์เต็มที่ แต่เมื่อได้เมื่อ

ถึงที่ปรารถนาแล้ว ก็ไม่เต็มอ้อมตามเดิม จึง
ขึ้นเรื่อยไป ที่เป็นอย่างนี้ เพราะแท้ที่จริง
ให้ไม่เต็มอ้อม มิใช่ของข้างนอกที่ยังได้นั้น
เพราะตัวการที่ทำให้รู้สึกไม่เต็มอ้อมที่อยู่ข้าง
ทุกข์ หรือเชื้อความทุกข์ภายในตัวของเขา
จัดการ ความทุกข์นี้เป็นตัวกวนอยู่ข้าง
โดยที่เขาไม่รู้ตัว ทำให้ความสุขที่ได้มา
ทุกข์ที่ไม่อาจเต็มอ้อมได้

จึงเป็นธรรมดาว่า ถ้าเขาไม่จัด
เป็นตัวกวนอยู่ข้างในนี้ให้เสร็จสิ้นไปแล้ว
ความสุขมาได้มากเท่าใด แม้จนครองโล
หมด ก็ไม่สามารถสุขเต็มอ้อมได้ แต่ถ้าจ
เชื้อทุกข์ข้างในนี้ออกไปได้แล้ว ไม่ว่าเ
มากนักน้อยแค่นั้น ก็สุขเต็มอ้อมได้ทุกทีไป ก
ทุกข์ข้างในให้หมดไปนี้ ก็คือการเข้าถึงคว
ด้วยปัญญาหยั่งรู้ที่ทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์เป็

พูดในทางกลับกันว่า เพราะขาด
ไม่เป็นอิสระ ไม่สามารถมีความสุขได้ล
ต้องเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กั
ที่จะได้รับการปรนเปรอด้วยอามิส คือ วั

เวลา ไม่ทำให้หลงติดหรือหมกมุ่นมัวเมา
จนหน้าที่เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมถ่ายเดียว
เป็นฐานรองรับหรือเป็นหลักประกันให้
บเรกได้อย่างเต็มตัวเต็มอ้อม และอย่างไม่

กว่านี้ จัปสาระสำคัญว่า

มสุขระดับกาม ขึ้นต่ออามิส

มสุขระดับจิต ขึ้นต่อสมย์ (และยังอาจ
จิต)

มสุขระดับอิสระ ทั้งไม่ขึ้นต่ออามิส และ
มต่อสมย์ (ทั้งเป็นนิรามิส และเป็นอสมย์
อสมายิก)

กประกันของความสุขที่แท้

กามบำเรอประสาททั้งห้า หรือระดับ
อ้อม หรือไม่รู้จักอ้อม ไม่รู้จักพอนั้น จะเห็น
ละเสพสุขแบบนี้เมื่อได้สิ่งที่ปรารถนาแล้ว
หนึ่ง ก็ชินชาและไม่เต็มอ้อม แล้วมองหา
มต่อไป โดยหวังว่าเมื่อได้อันนั้นอันนี้
เขาก็จะสุขสมบูรณ์เต็มที่ แต่เมื่อได้เมื่อ

ถึงที่ปรารถนาแล้ว ก็ไม่เต็มอ้อมตามเดิม จึงปรารถนายิ่ง ๆ
ขึ้นเรื่อยไป ที่เป็นอย่างนี้ เพราะแท้ที่จริงนั้น สาเหตุที่ทำให้
ให้ไม่เต็มอ้อม มิใช่ของข้างนอกที่ยังได้น้อยไป แต่เป็น
เพราะตัวการที่ทำให้รู้สึกไม่เต็มอ้อมที่อยู่ข้างใน คือ ความ
ทุกข์ หรือเชื้อความทุกข์ภายในตัวของเขาเอง ที่เขาไม่ได้
จัดการ ความทุกข์นี้เป็นตัวกวนอยู่ข้างในตลอดเวลา
โดยที่เขาไม่รู้ตัว ทำให้ความสุขที่ได้มาทุกครั้งต้องพร่อง
ทุกที ไม่อาจเต็มอ้อมได้

จึงเป็นธรรมดาว่า ถ้าเขาไม่จัดการกับทุกข์แท้ที่
เป็นตัวกวนอยู่ข้างในนี้ให้เสร็จสิ้นไปแล้ว ไม่ว่าเขาจะหา
ความสุขมาได้มากเท่าใด แม้จนครองโลกครองสวรรค์ทั้ง
หมด ก็ไม่สามารถสุขเต็มอ้อมได้ แต่ถ้าจัดการกวาดล้าง
เชื้อทุกข์ข้างในนี้ออกไปได้แล้ว ไม่ว่าเขาจะได้อะไรมา
มากน้อยแค่ไหน ก็สุขเต็มอ้อมได้ทุกทีไป การจัดการกับเชื้อ
ทุกข์ข้างในให้หมดไปนี้ ก็คือ การเข้าถึงความสุขระดับอิสระ
ด้วยปัญญาหยั่งรู้ที่ทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์เป็นฐานขึ้นข้างใน

พูดในทางกลับกันว่า เพราะขาดอิสรภาพ จิตใจ
ไม่เป็นอิสระ ไม่สามารถมีความสุขได้ลำพังตนเอง จึง
ต้องเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับประสาททั้งห้า
ที่จะได้รับการปรนเปรอด้วยอามิส คือ วัตถุจากภายนอก

ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ความสุข ๒ ระดับแรก คือ กามและจิต หรือกาม กับรูปาวจรและอรุปาวจรนั้น จะติงาม เป็นสุขจริงที่ไร้พิษภัย ต่อเมื่อมีเครื่องควบคุมให้อยู่ในขอบเขต ตัวควบคุมที่สำคัญ ก็คือ ความสังวร ระวังและการบังคับควบคุมตนที่เรียกว่าสัญญาะ พร้อมทั้งความไม่ประมาท และความรู้จักประมาณ แต่สุขระดับสุดท้ายในภาวะแห่งความเป็นอิสระนั้น ไม่ต้องเรียกหาเครื่องควบคุมเหล่านี้ เพราะตัวคุมเหล่านั้นมีอยู่เป็นอยู่ในตัวของมันเอง สำเร็จพร้อมอยู่ในความสุขนั้นอยู่แล้ว และแท้ที่จริง มันเองนั่นแหละเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดตัวคุมเหล่านั้นที่จะมาช่วยดูแลความสุขสองระดับข้างต้นให้ เป็นไปด้วยดีอย่างพอดี

ฝึกเว้นสุขแบบพึงพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ

เมื่อพูดถึงระดับขั้นของการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข คือการเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ก็ควรจะพูดกันถึงกระบวนการฝึกฝนเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป กระบวนการฝึกฝนนั้น ที่จริงก็อยู่ในหลักที่ว่ามาแล้ว คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง แต่ในที่นี้ ยังมีโชโอกาสที่จะบรรยายในกระบวนการฝึกฝนนั้น ซึ่งจะต้องแยกไปพูดเป็นอีกเรื่อง

หนึ่งต่างหาก คราวนี้จึงต้องขอผ่านข้ามไป

เป็นอันว่า ถ้าจะพูดในรายละเอียด การฝึกฝนพัฒนาทั้งหมดก็จะยืดยาวมา อย่างรวบรัดก็อยู่ในหลักการที่พูดไปแล้วนี้ สมาธิ ปัญญา นั้นแหละเป็นทางปฏิบัติ สุข หรือเข้าถึงชีวิตที่ดีในแต่ละขั้นตอน

อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการฝึกฝน มีเรื่องบางอย่างที่จะขอเน้นหรืออยากจะ เข้าใจชัดเจนสักนิดหน่อย คือ เรื่องศีล ๕ บางแง่

ศีล ในระดับของคนทั่วไปได้พูดแล้ว ในศีล ๕ นี้จะเห็นว่าท่านไม่ได้ห้ามเรื่อง ศิลปะต่าง ๆ แล้วบางแห่งยังสนับสนุนดี และศิลปะที่ดี ๆ ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

แต่ที่นี้ ถ้าเราต้องการที่จะเข้าถึงค ยิ่งขึ้นไปอีก เราจะเลยชั้นกามหรือชั้นป ลุชั้นจิต ตอนนี้นั้นแหละ จะมีการแนะนำให้ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อจะฝึกให้เรา อาศยสิ่งเหล่านั้น คือทำอย่างไรความสุข

ตีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ความสุข ๒ ระดับแรก ๆ หรือกาม กับรูปาวจรและอรุปาวจรนั้น สุขจริงที่ไร้พิษภัย ต่อเมื่อมีเครื่องควบคุม ตัวควบคุมที่สำคัญ ก็คือ ความสังวร กับควบคุมตนที่เรียกว่าสัญญาะ พร้อม มาท และความรู้จักประมาณ แต่สุขระดับ แห่งความเป็นอิสระนั้น ไม่ต้องเรียกหา เหล่านี้ เพราะตัวคุมเหล่านั้นมีอยู่เป็นอยู่ ึ่งสำเร็จพร้อมอยู่ในความสุขนั้นอยู่แล้ว ึ่งตนเองนั้นแหละเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดตัวคุม ึ่งช่วยดูแลความสุขสองระดับข้างต้นให้ างพอดี

สิ่งพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ

ังระดับขั้นของการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข ธรรมนั้นแล้ว ก็ควรจะพูดกันถึงกระบวนการ ้างถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป กระบวน ึ่งจริงก็อยู่ในหลักที่ว่ามาแล้ว คือ ศิล สมาธิ แต่ในที่นี้ ยังมีโชโอกาสที่จะบรรยายใน ึ่งนั้น ซึ่งจะต้องแยกไปพูดเป็นอีกเรื่อง

หนึ่งต่างหาก คราวนี้จึงต้องขอผ่านข้ามไปก่อน

เป็นอันว่า ถ้าจะพูดในรายละเอียดของกระบวนการ ึ่งฝึกฝนพัฒนาทั้งหมดก็จะยืดยาวมาก แต่เมื่อพูด ึ่งอย่างรวบรัดก็อยู่ในหลักการที่พูดไปแล้วนั่นเอง คือใช้ศิล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละเป็นทางปฏิบัติ ก็จะได้ถึงความ ึ่งสุข หรือเข้าถึงชีวิตที่ดีในแต่ละขั้นตอน

อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการฝึกฝนนั้น บางตอน ึ่งมีเรื่องบางอย่างที่จะขอเน้นหรืออยากจะทำมาพูดไว้ให้ ึ่งเข้าใจชัดเจนสักนิดหน่อย คือ เรื่องศิล เฉพาะในบางจุด ึ่งบางแง่

ศิล ในระดับของคนทั่วไป ได้พูดแล้วว่า ได้แก่ศิล ๕ ึ่งในศิล ๕ นี้จะเห็นว่าท่านไม่ได้ห้ามเรื่องดนตรี และเรื่อง ึ่งศิลปะต่าง ๆ แล้วบางแห่งยังสนับสนุนด้วยซ้ำว่า ดนตรี ึ่งและศิลปะที่ดี ๆ ก็ให้ให้เป็นประโยชน์ได้

แต่ที่นี้ ถ้าเราต้องการที่จะเข้าถึงความสุขที่ประณีต ึ่งยิ่งขึ้นไปอีก เราจะเลยชั้นกามหรือชั้นประสาทสัมผัสไป ึ่งสู่ชั้นจิต ตอนนี้นั้นแหละ จะมีการแนะนำให้ถือศิลที่สูงขึ้นไป ึ่งโดยมีความมุ่งหมายเพื่อจะฝึกให้เราอยู่ได้โดยไม่ต้อง ึ่งอาศัยสิ่งเหล่านั้น คือทำอย่างไรความสุขของเราจะไม่ต้อง

ไปฝากไว้กับสิ่งบำเรอความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
พอตอนนี้ท่านก็เลยให้ศิลปินมา

ศิลปินนั้น จะเห็นว่าเป็นข้อปฏิบัติเสริมจากศีลห้า
ในระดับของการฝึกให้เรารู้จักที่จะอยู่ได้เป็นอิสระ โดยไม่
ต้องขึ้นกับปัจจัยหรือวัตถุบำรุงกายจากภายนอก เริ่มตั้ง
แต่ข้อ *วิกาลโภชนา* เว้นจากการกินอาหารในเวลาวิกาล
ก็หมายความว่าไม่เห็นแก่การหาความสุขในการบำเรอลิ้น
ไม่ต้องฝากความสุขไว้กับอาหาร ตลอดจนถึงข้อ *อุจฺจาสยณ-
มहाสยนา* เว้นจากที่นั้งที่นอนสูงใหญ่ ที่จะบำรุงบำเรอ
ตนให้มีมีความสุขจากประสาทสัมผัสในการนอน

ศิลปินนี้เป็นการฝึกให้เราเริ่มอยู่ได้ด้วยลำพัง
จิตใจว่า ทำอย่างไรเราจะไม่ต้องฝากความสุขของเราไว้
กับสิ่งบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ว่ามานั้น เริ่มตั้งแต่
หัดเว้นจาก *วิกาลโภชนา* จนถึง *อุจฺจาสยณมหาสยนา*
รวมทั้ง *นจฺจิตฺวาทิตฺตวิสุทฺทสฺสนา* ในข้อนี้เราเว้นดนตรี
ด้วยแล้ว หมายความว่า ในศิลปินนี้มีข้อปฏิบัติให้ฝึกตน
ในการงดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี

สาระของตอนนี้ก็คือ การที่จะฝึกตัวเราให้พัฒนา
ต่อไปอีกขั้นหนึ่ง จากการที่เคยต้องฝากความสุขของเรา
ไว้กับสิ่งภายนอก กล่าวคือสิ่งบำรุงบำเรอประสาทสัมผัส

ตอนนี้เราจะพยายามอยู่ด้วยลำพังตนเอง
หาความสุขที่สำเร็จด้วยจิตและปัญญาของ

**เว้นสุขบำเรอประสาท คือหัดเป็นสุขอย่าง
ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน**

อย่างไรก็ดี ในเรื่องนี้จะต้องกำหนด
จุดมุ่งหมายอยู่ที่ไหน ถ้าเข้าใจความมุ่ง
เฉยใจเขวออกไปเลย ทางที่จะเขวเป็นอย่าง
น้อยไม่เข้าใจความมุ่งหมายของการถือข้อ
เว้นจากการหาความสุขจากที่นั้งที่นอนห
กินอาหารมากมายเป็นต้น เขาไม่ได้มองก
งดเว้นเหล่านั้นในแง่ที่เป็นเครื่องฝึกตน
ต้องฝากความสุขไว้กับวัตถุภายนอก ไม่
ของการที่จะก้าวต่อไปสู่ความสุขทางจิต
ออกไปอย่างอื่น

อย่างหนึ่งที่หนึ่งก็จะมองไปว่า การที่
การทำตัวเราให้ทนทุกข์ได้มากขึ้น

ที่จริงนั้น ถ้าว่าโดยลำพังตัวมันเ
อาหารในเวลาวิกาลก็ตาม เว้นจากที่น

บำเรอความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ศิลปินได้มา

นั่น จะเห็นว่าเป็นข้อปฏิบัติเสริมจากศีลห้า รฝึกให้เรารู้จักที่จะอยู่ได้เป็นอิสระ โดยไม่ ยึดหรือวัตถุบำรุงกายจากภายนอก เริ่มตั้ง ชนว่า เว้นจากการกินอาหารในเวลาวิกาล ไม่เห็นแก่การหาความสุขในการบำเรอลิ้น รสุขไว้กับอาหาร ตลอดจนถึงข้อ อุดจาสยณ- จากที่นั่งที่นอนสูงใหญ่ ที่จะบำรุงบำเรอ จากประสาทสัมผัสในการนอน

นี่เป็นการฝึกให้เราเริ่มอยู่ได้ด้วยลำพัง ังไรเราจะไม่ต้องฝากความสุขของเราไว้ ะ หู จมูก ลิ้น กาย ที่ว่ามานั้น เริ่มตั้งแต่ าลโภชนา จนถึง อุดจาสยณมหาสยนา ทวาทีตวิสุกทสสนา ในข้อนี้เราเว้นดนตรี ความเป็นว่า ในศิลปินนี้มีข้อปฏิบัติให้ฝึกตน กับการผ่อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี

งตอนนี้ก็คือ การที่จะฝึกตัวเราให้พัฒนา ัง จากการที่เคยต้องฝากความสุขของเรา ก กล่าวคือสิ่งบำรุงบำเรอประสาทสัมผัส

ตอนนี้เราจะพยายามอยู่ด้วยลำพังตนเอง เราจะก้าวไป หาความสุขที่สำเร็จด้วยจิตและปัญญาของตนเอง

เว้นสุขบำเรอประสาท คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน

อย่างไรก็ดี ในเรื่องนี้จะต้องกำหนดจดจำให้ดีกว่า จดมุ่งหมายอยู่ที่ไหน ถ้าเข้าใจความมุ่งหมายผิด ก็จะมี เฉลใจเขวออกไปเลย ทางที่จะเขวเป็นอย่างไร คือ มีคนไม่ น้อยไม่เข้าใจความมุ่งหมายของการถือข้อปฏิบัติประเภท เว้นจากการหาความสุขจากที่นั่งที่นอนหรูหรา และการ กินอาหารมากมายเป็นต้น เขาไม่ได้มองการถือข้อปฏิบัติ งดเว้นเหล่านั้นในแง่ที่เป็นเครื่องฝึกตน ให้อยู่ได้โดยไม่ ต้องฝากความสุขไว้กับวัตถุภายนอก ไม่ได้มองไปในแง่ ของการที่จะก้าวต่อไปสู่ความสุขทางจิต แต่เขามองเขว ออกไปอย่างอื่น

อย่างทีหนึ่งก็จะมองไปว่า การที่ทำอย่างนี้ก็คือ การทำตัวเราให้ทนทุกข์ได้มากขึ้น

ที่จริงนั้น ถ้าว่าโดยลำพังตัวมันเองแล้ว การเว้น อาหารในเวลาวิกาลก็ตาม เว้นจากที่นั่งนอนอันสูงใหญ่ก็

ตาม โดยธรรมชาติของมันแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องของความทุกข์เลย สำหรับคนที่เขาสบาย ๆ ไม่หวังพึ่งสิ่งเหล่านั้น ไม่ฝากความสุขไว้กับสิ่งเหล่านั้นแล้ว เขาไม่มีสิ่งเหล่านั้น เขาก็สบาย บางคนเขาเห็นเป็นของเกะกะไปเสียด้วยซ้ำ ที่นั่งที่นอนสูงใหญ่ มีนวม มีพุกพुरुหรูรา บางคนเขาเห็นเป็นของวุ่นวายรุงรัง เขาไม่อยากนอน เขาบอกว่าฉันนอนบนพื้นสบายกว่า คือการไม่มีไม้ใช้สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ เป็นเรื่องของความทุกข์หรือ

แต่บางคนมองเห็นเป็นเรื่องของการทนทุกข์ แล้วก็บอกว่า พระพุทธศาสนาท่านสอนให้คนเรารู้จักทุกข์และให้ได้มีความทุกข์ เมื่อได้มีความทุกข์แล้ว เราก็จะได้มีความสุขที่สูงขึ้นไป หรือเป็นการทำความดี เป็นบุญเป็นกุศลมากขึ้น เราจะมีความสุขที่สูงขึ้นไป หรือได้ทำความดีเป็นกุศลยิ่งขึ้นไป ด้วยการทำตัวให้เป็นทุกข์ จุดที่จะพลาดก็คือตอนนี้ คือการมองว่าเราจะมีชีวิตที่ดี หรือมีความสุขสูงขึ้นไปด้วยการที่ต้องทำตัวเองให้เป็นทุกข์

พอมองอย่างนี้แล้วก็เที่ยวหาวัตร คือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่จะเอามาทำตัวให้เป็นทุกข์ แล้วที่นี้พอได้ปฏิบัติแล้วก็มีความภูมิใจในการทำตัวให้เป็นทุกข์ได้สำเร็จ ถ้าทำตัวให้เป็นทุกข์ได้มากแสดงว่าฉันเก่งแล้วมีความสุขจากการภูมิใจนั้น

ความสุขนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยตัวการปฏิบัติ แต่เกิดจากความภูมิใจที่ตัวทำสามารถทำทุกข์ให้แก่ตนได้สำเร็จ ว่าเราได้อย่างนั้นได้ ความสุขเกิดจากสิ่งที่ท่านเรียกว่ากิเลส คือความภูมิใจในการทำสำเร็จ ความทุกข์ได้อย่างนั้น แล้วฉันก็ยังอยู่ได้ อื่นทำไมได้อย่างฉัน ก็เลยมีความสุขจากนี้ท่านเรียกว่ากิเลสเกิดขึ้นแล้ว ความก้าวเป็นการสนองมานะ

หรือมิฉะนั้น เขาก็จะหลงผิดว่า เราได้ด้วยการทำตนให้เป็นทุกข์ เพราะจะพยายามทำตนให้เป็นทุกข์มากขึ้น อันเป็น *ทิสฺสึที่ผิ* คือเข้าใจผิดว่า ความสุขจะสำเร็จด้วยการทำตนให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ทำตัวขึ้น ก็เป็นทิสฺสึที่นำไปสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า โยค การทรมานตนให้ลำบาก เหมือนขอพระพุทธเจ้าได้ทรงไปทดลองมาแล้ว ก่อน

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติประเภทกีนมื่อเดียว ที่ให้รับประทานอาหารไม่นอนแบบหรูหรูแสนสบายอะไรนี้ ไม่ได้

ชาติของมันแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องของความ
 บคนที่เขาสบาย ๆ ไม่หวังพึ่งสิ่งเหล่านั้น
 ไว้กับสิ่งเหล่านั้นแล้ว เขาไม่มีสิ่งเหล่านั้น
 งคนเขาเห็นเป็นของเกะกะไปเสียด้วยซ้ำ
 ใหญ่ มีนวม มีพูกพูหูหุหุ บางคนเขาเห็น
 รุงรัง เขาไม่ยากนอน เขาบอกว่าฉันขอ
 ายกว่า คือการไม่มีไม้ใช้สิ่งเหล่านี้ไม่ได้
 ามทุกข์หรอก

คนมองเห็นเป็นเรื่องของการทนทุกข์
 พระพุทธศาสนาท่านสอนให้คนเรารู้จัก
 ความทุกข์ เมื่อได้มีความทุกข์แล้ว เราก็
 ที่สูงขึ้นไป หรือเป็นการทำความดี เป็น
 กขึ้น เราจะมีความสุขที่สูงขึ้นไป หรือได้
 ุศลยิ่งขึ้นไป ด้วยการทำตัวให้เป็นทุกข์
 คือตอนนี้ คือการมองว่าเราจะมีชีวิตที่ดี
 ขึ้นไปด้วยการที่ต้องทำตัวเองให้เป็นทุกข์
 อย่างนี้แล้วก็เที่ยวหาวัตร คือข้อปฏิบัติ
 มาทำตัวให้เป็นทุกข์ แล้วทีนี้พอได้ปฏิบัติ
 มีใจในการที่ทำตัวให้เป็นทุกข์ได้สำเร็จ
 ุข์ได้มากแสดงว่าฉันเก่งแล้วก็มีความสุข
 ้น

ความสุขนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยตัวสาระที่แท้ของ
 การปฏิบัติ แต่เกิดจากความภูมิใจที่ตัวทำได้สำเร็จ คือ
 สามารถทำทุกข์ให้แค้นตนได้สำเร็จ ว่าเราสามารถทนทุกข์
 อย่างนั้นได้ ความสุขเกิดจากสิ่งที่ท่านเรียกว่า มานะ ซึ่ง
 เป็นกิเลส คือความภูมิใจในการทำสำเร็จ ให้ตัวเองมี
 ความทุกข์ได้อย่างนั้น แล้วฉันก็ยังอยู่ได้ ฉันเก่งแล้ว คน
 อื่นทำไมได้อย่างฉัน ก็เลยมีความสุขจากมานะนั้น ตอน
 นี้ท่านเรียกว่ากิเลสเกิดขึ้นแล้ว ความก้าวหน้าในแบบนี้
 เป็นการสนองมานะ

หรือมิฉะนั้น เขาก็จะหลงผิดว่า ความสุขจะสำเร็จ
 ได้ด้วยการทำตนให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็จะต้อง
 พยายามทำตนให้เป็นทุกข์มากขึ้น อันนี้ท่านเรียกว่า
 เป็น ทุริที่ผิด คือเข้าใจผิดว่า ความสุขจะสำเร็จได้ด้วยการ
 ทำตนให้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ทำตัวให้เป็นทุกข์มาก
 ขึ้น ก็เป็นทุริที่นำไปสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า อตตกิลมถานุ-
 โยค การทรมานตนให้ลำบาก เหมือนอย่างทุกรกิริยาที่
 พระพุทธเจ้าได้ทรงไปทดลองมาแล้ว ก่อนที่จะตรัสรู้

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ให้สมครใจ
 กินมือเดียว ที่ให้รับประทานอาหารไม่มาก หรือไม่ให้นอน
 นอนแบบหุหุหุหุแสนสบายอะไรนี้ ไม่ได้มุ่งหมายให้เรา

สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง แต่ต้องการให้เราฝึกตนเองให้พ้นจากการที่จะต้องฝากความสุขไว้กับสิ่งบำเรอภายนอกหรือวัตถุ หมายความว่า เป็นการฝึกในวิถีทางแห่งชีวิตที่มีอิสรภาพให้เข้าถึงความจริงที่ว่าความสุขของเราไม่จำเป็นต้องขึ้นกับวัตถุภายนอก เราสามารถมีความสุขได้ด้วยชีวิตที่เรียบง่าย ตลอดจนแม้แต่หาความสุขได้โดยลำพังจิตใจของเราเอง อันนี้เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตนเท่านั้นเอง

ศีลพุทธไม่ใช่ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด

ศีลนั้นให้สังเกตดู ทุกข้อ เวลาเราับจะลงว่า *สิกขาบท* *สมาธิยา* เป็นหลักฐานที่แสดงอย่างชัดเจนว่า ศีลในความหมายของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เป็นข้อห้าม ถ้าพูดกันให้ถูกต้องตามหลัก ศีลไม่ใช่ข้อห้าม ที่เราแปลกันว่าข้อห้ามนั้น ถ้าว่าให้ถูกหลักแล้วผิด

ในพระพุทธศาสนาท่านพูดแต่ความจริง พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมดาของมัน แล้วทรงนำมาบอกเราให้รู้ว่า สิ่งนั้นไม่ดี ทำไปแล้วก่อทุกข์ มีผลร้าย สิ่งนั้นทำไปแล้วดี มีผลดี ทำให้เกิดความสุข ทั้งหมดนั้นก็เป็นที่ไปตามเหตุปัจจัยของมันตาม

ธรรมชาติ ตามกฎเกณฑ์แห่งเหตุและผล ฯ แสดงความจริงให้เราฟัง ถ้าเราเชื่อ เราตกลง *สิกขาบท* *สมาธิยา* เราก็เอาด้วย คือเราอย่างที่พระพุทธเจ้าสอน เราเห็นชอบด้วย *สิกขาบท* *สมาธิยา* แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับในการฝึกตนที่จะทำอย่างนั้น ฯ

สิกขาบท หรือ *สิกขาบท* สิกขา ก็คือฝึกหัด บท ก็คือ บท หรือ ข้อ จึงแปลว่า บทหรือบทสำหรับฝึกหัด แปลสั้น ๆ ว่า บทฝึกหัด จะยกเยื้องว่า บทเรียน แบบฝึกหัด ข้อฝึกตน ก็ได้ทั้งนั้น หมายความว่า เป็นข้อฝึกฝนหรือพัฒนาตนนั่นเอง

ศีลทุกข้อลงท้ายว่า *สิกขาบท* *สมาธิยา* ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการฝึกตน เราเห็นด้วยว่าทำอย่างนี้ดี เราจึงตกลงว่า เพราะฉะนั้น ศีลทุกข้อเป็นเรื่องของการฝึกตนเอง โดยแสดงการยอมรับว่าเราจะกระทำอย่างนั้น จึงตกลงที่จะถือข้อปฏิบัติหัดตัวเราเอง ให้เว้นจากการกระทำอันนี้ อยู่ดี อยู่สบายได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งของ

ให้แก่ตนเอง แต่ต้องการให้เราฝึกตนเอง
ที่จะต้องฝึกความสุขไว้กับสิ่งบำเรอ
ฤทธิ์ หมายความว่า เป็นการฝึกในวิถีทาง
ภาพให้เข้าถึงความจริงที่ว่าความสุขของ
ต้องขึ้นกับวัตถุภายนอก เราสามารถมี
ชีวิตที่เรียบง่าย ตลอดจนแม้แต่หาความ
จิตใจของเราเอง อันนี้เป็นข้อปฏิบัติใน
ตนเอง

ห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด

หัดสังเกตดู ทุกข้อ เวลาเราจับจะลงว่า
โยยามิ เป็นหลักฐานที่แสดงอย่างชัดเจนว่า
เยของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เป็นข้อ
ให้ถูกต้องตามหลัก ศีลไม่ใช่ข้อห้าม ที่เรา
เมนั้น ถ้าว่าให้ถูกหลักแล้วผิด

พุทธศาสนาท่านพูดแต่ความจริง พระ
ณพบความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมดา
นำมาบอกเราให้รู้ว่า สิ่งนั้นไม่ดี ทำไป
ลร้าย สิ่งนั้นทำไปแล้วดี มีผลดี ทำให้เกิด
ณนั้นก็เป็นที่ไปตามเหตุปัจจัยของมันตาม

ธรรมชาติ ตามกฎเกณฑ์แห่งเหตุและผล พระพุทธเจ้ามา
แสดงความจริงให้เราฟัง ถ้าเราเชื่อ เราตกลง เราก็บอกว่า
สิกขาบท สมาทิยามิ เราก็เอาด้วย คือเราตกลงจะปฏิบัติ
อย่างที่พระพุทธเจ้าสอน เราเห็นชอบด้วย เราจึงบอกว่า
สิกขาบท สมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติ
ในการฝึกตนที่จะทำอย่างนั้น ๆ

สิกขาบท หรือ สิกขาบท สิกขา ก็คือ ศึกษา หรือ
ฝึกหัด บท ก็คือ บท หรือ ข้อ จึงแปลว่า บทสำหรับศึกษา
หรือบทสำหรับฝึกหัด แปลสั้น ๆ ว่า บทศึกษา หรือบท
ฝึกหัด จะยกเยื้องว่า บทเรียน แบบฝึกหัด ข้อสำเนียง
ข้อฝึกตน ก็ได้ทั้งนั้น หมายความว่า เป็นข้อปฏิบัติในการ
ฝึกฝนหรือพัฒนาตนนั่นเอง

ศีลทุกข้อลงท้ายว่า สิกขาบท สมาทิยามิ แปลว่า
ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการฝึกตน หมายความว่า
เราเห็นด้วยว่าทำอย่างนี้ดี เราจึงตกลงว่าจะฝึกตนอย่างนี้
เพราะฉะนั้น ศีลทุกข้อเป็นเรื่องของการศึกษา เป็นการ
ฝึกตนเอง โดยแสดงการยอมรับว่าเราเห็นด้วยกับการ
กระทำอย่างนั้น จึงตกลงที่จะถือข้อปฏิบัติในการที่จะฝึก
หัดตัวเราเอง ให้เว้นจากการกระทำอันนั้นอันนี้ หรือให้
อยู่ดี อยู่สบายได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งของเครื่องปรนเปรอ

อันนั้นอันนี้

เช่นอย่าง อุจฺจาสยนมหาสยนา เวรมณีสิกขาปทํ สมาธิยามิ ก็แปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการฝึกตนให้(อยู่ดีมีสุขได้)โดยไม่ต้องอาศัยที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ หรูหรา ฟุ่มเฟือย ถ้าแปลเอาความมุ่งหมายก็จะได้ว่า ความหมายอย่างนี้เราไม่จำเป็นต้องอาศัยมัน ก็คือละเว้นหรือปราศจากสิ่งเหล่านั้น ท่านไม่ได้ห้าม

พระพุทธเจ้าท่านเคยห้ามใครที่ไหน พระองค์ไม่เคยถือสิทธิเป็นผู้มีอำนาจที่จะมาบังคับใคร คุณทำอย่างไร คุณก็ได้ผลอย่างนั้นตามเหตุปัจจัย ถ้าคุณทำ คุณก็ได้ผล พระพุทธเจ้าไม่ได้สั่งเราไปนรกหรือสวรรค์นี้จะได้มาห้ามเรา พระองค์จะห้ามก็ต่อเมื่อทรงตั้งคณะสงฆ์ขึ้นมา และกำหนดวางเป็นกฎระเบียบของสังคมอย่างนั้น เมื่อใครตกลงสมัครใจจะเข้าร่วมอยู่ในคณะสงฆ์หรือชุมชนนั้น ก็เป็นการแสดงว่าสมัครใจยอมรับกฎเกณฑ์ระเบียบนั้นเอง เราเรียกว่า ตั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นการห้าม และการสั่ง แต่ในแง่ของการปฏิบัติธรรมที่แท้แล้วไม่มี มีแต่การฝึกตนในการที่จะทำหรือไม่ทำ

เพราะฉะนั้น ถ้าจะเอาอย่างเคร่งครัดแล้ว หลักพระพุทธศาสนาไม่ใช่ข้อห้าม และไม่มีคำว่าห้ามเลย

การถือข้อปฏิบัติจะเป็นอย่างไรว่าเมื่อก็สมาธิยามิ

เป็นอันว่า เราฝึกฝนตนเองในการไม่ต้องพึ่งพาอาศัยขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้นในกา
ศีล ๘ นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน
ในวิถีทางของความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น ซึ่ง
วัตถุปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ของการหาความสุขทางจิตต่อไป ดังที่ว่า

เรื่องของศีล เท่าที่พูดมาในตอน
ปฏิบัติอย่างหนึ่งที่ยกมาให้ดูเป็นตัวอย่าง
เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง คือ
นั้น ท่านมุ่งเพื่อจะให้เราพัฒนาตนเองสู่
ความสุขนั่นเอง ไปสู่ความสุขในทางจิต
ความสุขด้วยปัญญาที่ไร้ทุกข์ ให้สามารถ
พิจารณาเข้าใจเหตุและผลในการแก้ปัญหา
โดยไม่ต้องฝากชีวิตและความสุขไว้กับวัตถุ
แม้แต่ความดีในทางจิตใจ

ง อุจฺจาสนนมหาสนนา เวรมณีสิกขาปทํ
 ปลว่า ข้าพเจ้าขอรับเอาข้อปฏิบัติในการ
 (สุขได้)โดยไม่ต้องอาศัยที่นั่งที่นอนอันสูง
 ุ่มเฟื่อย ถ้าแปลเอาความมุ่งหมายก็จะได้
 ่งนี้เราไม่จำเป็นต้องอาศัยมัน ก็คือละเว้น
 ่งเหล่านั้น ท่านไม่ได้ห้าม

อเจ้าท่านเคยห้ามใครที่ไหน พระองค์ไม่เคย
 ำนาจที่จะมาบังคับใคร คุณทำอะไร
 นั้นตามเหตุปัจจัย ถ้าคุณทำ คุณก็ได้ผล
 ได้ส่งเราไปนรกหรือสวรรค์นี้จะได้มาห้าม
 ห้ามก็ต่อเมื่อทรงตั้งคณะสงฆ์ขึ้นมา และ
 กฎระเบียบของสังคมอย่างนั้น เมื่อใคร
 ะเข้าร่วมอยู่ในคณะสงฆ์หรือชุมชนนั้น ก็
 สมัยครุใจยอมรับกฎเกณฑ์ระเบียบนั่นเอง
 ฎเกณฑ์ที่เป็นการห้าม และการสั่ง แต่ใน
 ติธรรมที่แท้แล้วไม่มี มีแต่การฝึกตนใน
 ไม่ทำ

ะนั้น ถ้าจะเอาอย่างเคร่งครัดแล้ว หลัก
 ่าไม่ใช่ข้อห้าม และไม่มีคำว่าห้ามเลย

การถือข้อปฏิบัติจะเป็นอย่างไรว่าเมื่อกี้ที่ว่า สิกขาปทํ
 สมมติยามิ

เป็นอันว่า เราฝึกฝนตนเองในการที่จะอยู่ได้ โดย
 ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้นในการที่จะมีความสุข
 คิล ๘ นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน ที่จะก้าวหน้าไป
 ในวิถีทางของความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งจะต้องขึ้นต่อ
 วัตถุปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะเข้าไปถึงขั้น
 ของการหาความสุขทางจิตต่อไป ดังที่ว่าไว้ข้างต้นแล้ว

เรื่องของศีล เท่าที่พูดมาในตอนนี้เป็นเพียงข้อ
 ปฏิบัติอย่างหนึ่งที่ยกมาให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เห็นว่า
 เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง คือจะต้องรู้ว่าที่แท้
 นั้น ท่านมุ่งเพื่อจะให้เราพัฒนาตนเองสูงขึ้นในการหา
 ความสุขนั่นเอง ไปสู่ความสุขในทางจิต และต่อไปจนถึง
 ความสุขด้วยปัญญาที่ไร้ทุกข์ ให้สามารถที่จะใช้ปัญญา
 พิจารณาเข้าใจเหตุและผลในการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง
 โดยไม่ต้องฝากชีวิตและความสุขไว้กับวัตถุภายนอก และ
 แม้แต่ความดีมีค่าในทางจิตใจ

เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

ตกลงว่า ที่อาตมภาพได้กล่าวมานี้ก็เข้าในหลักการของพระพุทธศาสนา ซึ่งยกเอาเรื่องของชีวิตมนุษย์นั่นเองมาเป็นตัวตั้ง นั่นคือ การที่มนุษย์ทุกคนนี้ต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิตเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหาอันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

ขอรวบรัดพูดในตอนสุดท้ายนี้อีกครั้งหนึ่งว่า หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมากที่จริงก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดที่เราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง อันนี้ก็คือเราเข้าถึงธรรม พูดสั้น ๆ ว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือ จะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรม เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากว่า ท่านใดยืนยันกับตัวเองว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้วได้ ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น

ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเหมือนกัน แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเฝ้าสองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุข และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า ดิมีความสุข สุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น ก็อยู่แล้วเป็นขั้น ๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้

ระดับที่ ๑ คือขั้นกาม ได้แก่การประสาธสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย สว่างหาทรัพย์สินเงินทองไปท่านก็ไม่ว่า คือควบคุมให้เราอยู่กันในสังคมด้วยดีมีระเบียบกัน แต่ให้อ้อเพื่อเกื้อกูลมีมิตรต่อกันก็ได้แล้ว ทุกคนก็มีความสุขทางวัตถุ คนก็มีโอกาสเสวยสิ่งบำรุงบำเรอประสาตามสมควร

แต่ท่านบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ ศักยภาพที่จะพัฒนาตัวเองได้อีก ถ้าแค่จริงหรืออก ยังมีโอกาสที่จะเจอทุกข์เข้าจ

ธรรม

ที่อาตมภาพได้กล่าวมานี้ก็เข้าในหลัก
ศาสนา ซึ่งยกเอาเรื่องของชีวิตมนุษย์
วตั้ง นั่นคือ การที่มนุษย์ทุกคนนี้ต้องการ
ความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิต
ไปทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็
นอนอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายาม
เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและความสุขที่แท้จริงนั้น

ได้พูดในตอนสุดท้ายนี้อีกครั้งหนึ่งว่า
ชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมา
ถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใด
ที่ดีมีความสุขที่แท้จริง อันนี้ก็คือเราเข้า
ไป ๆ ว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม เมื่อพูด
านจะได้ไม่หนักใจ คือ จะได้เห็นการก้าว
เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของ

ท่านใดยืนยันกับตัวเองว่า ฉันเข้าถึง
แท้จริงแล้วได้ ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น

ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว
เหมือนกัน แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าหากว่าท่าน
ยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่
ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป
สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม
และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่
ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น ก็มีให้เราเข้าถึงได้
อยู่แล้วเป็นชั้น ๆ หลายชั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ คือชั้นกาม ได้แก่การที่จะบำรุงบำเรอ
ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในขั้นนี้ เราจะ
แสวงหาทรัพย์สินเงินทองไปท่านก็ไม่ว่า แต่ว่าให้มีศิลปะ
ศิลปะควบคุมให้เราอยู่กันในสังคมด้วยดีมีสันติสุข ไม่เบียด
เบียนกัน แต่ให้อื้อเพื่อเกื้อกูลมีมิตรต่อกัน ได้แค่ขั้นศีลนี้
ก็ไปได้แล้ว ทุกคนก็มีความสุขทางวัตถุกันได้ โดยที่ต่าง
คนก็มีโอกาสเสวยสิ่งบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้
ตามสมควร

แต่ท่านบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มี
ศักยภาพที่จะพัฒนาตัวเองได้อีก ถ้าแค่นี้ยังไม่พ้นทุกข์
จริงหรือ ยังมีโอกาสที่จะเจอทุกข์เข้าจนได้อีก ทั้งทุกข์

นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์
ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้นเราจะต้องพัฒนาต่อไป แล้วท่านก็
บอกขั้นต่อไปอีก

ระดับที่ ๒ คือขั้นจิต ได้แก่ขั้นรูปาวจร และ
อรูปาวจร ขั้นนี้เราเข้าถึงได้ด้วยสมาธิ หรือการพัฒนา
จิตใจ แต่ท่านก็บอกว่าแค่นี้ก็ยังไม่พออีกนั่นแหละ การที่
เราจะอยู่ข้างในกับจิตอย่างเดียว มันดื่มด่ำไปได้ลึกล้ำ
ก็จริง แต่อาจจะกลายเป็นพวกหลึกหนีสังคม ไม่เผชิญ
หน้าความจริง แก้ปัญหาไม่ตก เพราะฉะนั้น จะต้องก้าว
ต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดย
ไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

ระดับที่ ๓ คือ ขั้นปรมาตม หรือ โลกุตตระ เป็น
ขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ท่านสอนว่า เธอจะต้องแก้ปัญหา
ด้วยปัญญาให้มันเสร็จสิ้นไปในปัจจุบันเลยเฉพาะหน้า
เผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีความทุกข์ แล้วเมื่อนั้นแหละ
เธอจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุข
ทางประสาททั้งห้ามาเสริมก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพ
ของมันอย่างบริบูรณ์ และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร
ด้วย มันจะอยู่ในขอบเขตที่พอดีไปหมดเลย เพราะมี
ปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม เพราะฉะนั้นก็มีความสุข

ขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบกัน

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้ให้
แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่
การเข้าถึงธรรม แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็น
กล่าวมา

รวมแล้วหลักการในเรื่องนี้ก็คือ สี่
เท่านั้นเอง อาตมภาพพูดมาเสียยาวนาน
ก็อยู่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตของ
ฉะนั้น ก็ขอให้เราเข้าใจธรรมกันในคว
ซึ่งที่จริงมันเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่มีอะไรมา
บางคนเข้าถึงธรรมปั๊บเดียวเลย เพราะ
แค่นี้เอง แต่ถ้าไปแจกแจงในรายละเอียด
เหลือเกิน ไม่รู้จักจบ ถ้าจับสาระให้ถูก
ความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

วันนี้ อาตมภาพก็ขออนุโมทนา
ฟังในที่ประชุมนี้จนกระทั่งจบ ซึ่งก็ไ
กลายเป็นเกินเวลาโดยไม่รู้ตัว ในเมื่อ
เป็นกุศล และมาพยายามที่จะปฏิบัติธ
รายการนี้ ก็คงสนใจในหัวข้อที่ว่า
แสดงว่ามีจิตใจที่หวังจะพัฒนาชีวิตของตน

เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์
ฉะนั้นเราจะต้องพัฒนาต่อไป แล้วท่านก็

๒ คือขั้นจิต ได้แก่ขั้นรูปาวจร และ
เราเข้าถึงได้ด้วยสมาธิ หรือการพัฒนา
บอกว่าแค่นี้ก็ยังไม่พออีกนั่นแหละ การที่
กับจิตอย่างเดียว มันดึ่มด่าไปได้ลึกล้ำ
กลายเป็นพวกหลิกหนีสังคม ไม่เผชิญ
กับปัญหาไม่ตก เพราะฉะนั้น จะต้องก้าว
ข้ามสมุฏฐานจบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดย
แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

๓ คือ ขั้นปรมาตม หรือ โลกุตตระ เป็น
ปัญญา ท่านสอนว่า เธอจะต้องแก้ปัญหา
จนเสร็จสิ้นไปในปัจจุบันเลยเฉพาะหน้า
โดยไม่มีความทุกข์ แล้วเมื่อนั้นแหละ
สุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุข
ง้ามาเสริมก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพ
บูรณ์ และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร
ในขอบเขตที่พอดีไปหมดเลย เพราะมี
เป็นตัวควบคุม เพราะฉะนั้นก็มีความสุข

ขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบกัน

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ไว้แล้วได้แสดงไว้
แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข คือ
การเข้าถึงธรรม แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอน ดังที่ได้
กล่าวมา

รวมแล้วหลักการในเรื่องนี้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
เท่านั้นเอง อาตมภาพพูดมาเสียยาวนาน ไม่ได้ไปไหนเลย
ก็อยู่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตของเราเอง เพราะ
ฉะนั้น ก็ขอให้เราเข้าใจธรรมกันในความหมายหนึ่งนี้
ซึ่งที่จริงมันเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่มีอะไรมาก ในเรื่องธรรม
บางคนเข้าถึงธรรมบ้างเดียวเลย เพราะว่าตัวสาระมันก็
แค่นี้เอง แต่ถ้าไปแจกแจงในรายละเอียดมันก็เยอะเยอะ
เหลือเกิน ไม่รู้จักจบ ถ้าจับสาระให้ถูก ให้เรามีชีวิตที่ดีมี
ความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

วันนี้ อาตมภาพก็ขออนุโมทนาทุกท่านที่มานั่ง
ฟังในที่ประชุมนี้จนกระทั่งจบ ซึ่งก็ได้พูดไปนานจน
กลายเป็นกินเวลาโดยไม่รู้ตัว ในเมื่อท่านมีเจตนาอัน
เป็นกุศล และมาพยายามที่จะปฏิบัติธรรม การที่มาฟัง
รายการนี้ ก็คงสนใจในหัวข้อที่ว่า จะเข้าถึงธรรม ก็
แสดงว่ามีจิตใจที่หวังจะพัฒนาชีวิตของตนเองให้เจริญไป

สู่สภาวะที่ดีงามยิ่งขึ้น ก็ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ
ในการฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้
ประกาศไว้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อจะได้ก้าวไปให้เข้า
ถึงธรรม จะได้มีชีวิตที่ดีงาม ประสบความสุขที่แท้จริง
โดยทั่วกันทุกท่าน

ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย จงอวยพรให้
ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีความร่มเย็นงอกงาม
ในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันทุกท่าน
ตลอดกาลนาน เทอญ

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่ รักษาใจยามป่วยไข้

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชน
รัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตน
พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์
พระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็
ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้คว
ธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติ
เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธ
ค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิต

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมย่น จันทรสกุล ใน
๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

ยิ่งขึ้น ก็ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ
 วัฒนาตนตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้
 คิด สมภาณี ปัญญา เพื่อจะได้ก้าวไปให้เข้า
 มีชีวิตที่ดีงาม ประสบความสุขที่แท้จริง
 เหน

ภาพคุณพระรัตนตรัย จงอวยพรให้
 วัยเจริญพรชัย มีความร่มเย็นงอกงาม
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันทุกท่าน
 เทอญ

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาไวยาวัจกรป่วยใช้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระ
 รัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ
 พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระ
 พุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้
 ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็นำเอา
 ธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็
 เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือ
 ค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิต ว่าเป็นอย่างไร

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยี่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม
 ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวีชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเราบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็น

ลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัย ไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลัประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยประกอบกันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่าเปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็แต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพังกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เกิดความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็เปลี่ยนเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน้นโน้นเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง

ในทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์
พระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้า
ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิด
ปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร
พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะ
องค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวินิต
เราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

คนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มี
กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็
จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มี
มีความสุข ชีวิตจึงจะ ดำเนินไปโดยราบรื่น
นั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง
ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้
เป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบ
จากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือ
ทั้งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่
เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้น
เข้า ก็หลุดไหลไปตามกาลเวลา ร่างกายก็
อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็น

ลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่ง
ไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลาย ๆ อย่างมา
ประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมา
ประกอบกันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน
น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็
เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อ
แต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการ
แปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่
ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการ
ป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกัน
กับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มี
ความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มี
ความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่นมี
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตาม
กิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะ
เกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระທกທးທံ
ต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมา

ด้วยประการต่าง ๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม
เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจ
ก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข
ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความ
กรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระ
รัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล
เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อ
กายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่
สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวดจิตใจก็มีความทุกข์
หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่าง
กายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้สบายใจ
อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน
เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ
เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มี
ความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มี
ความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้
แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น
ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า

เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มี
ว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่าง
กาย อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้
กายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด
การณสำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวด
อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย
พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบาย
ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วย
แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่าน ได้
ของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วย
ความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกาย
ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำ
“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของ
ด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำ
ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนใน
เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ

งๆ หรือในทางตรงข้ามเวลาเกิดกุศลธรรม
จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจ
แผ่แผ่ใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข
มีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความ
... ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระ
ศาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล
เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ

พันธกันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อ
ววย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่
ระว่าร่างกายเจ็บปวดจิตใจก็มีความสุข
นั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่าง
ในต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้อย่างใจ
จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน
บาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ
ายมีความสุข มีความหวาดระแวง มี
ามกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มี
รณา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้
างร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น
งใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า

เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะ
ว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มี
กำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของ
กายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุ
การณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกาย
อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษา
พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจ
ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่
แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่าน ได้ทรงค้นคว้าเรื่อง
ของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมี
ความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้
ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า
“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไป
ด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่
ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น
เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้

ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากายแต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “อาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเร้าร้องกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อให้ตั้งใจว่า ‘ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย’ ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่าง ๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้น ย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิได้มีแต่บ่อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติ

เอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า จะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ ยังมีหลักมียึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อคำภวานาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวล ป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ภาวนา ยึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็แว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า ผู้หมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดงาม ที่ไม่มีกของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบแต่งไปตามความไม่สบายนั้นทำให้มีความหรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกัทรพย์สินอะไรต่าง ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นขไชตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนีูลมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ปของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีรท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง

หน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ทำหน้าที่รักษากายแต่ใจนั้นเป็นของเราเอง ใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเรา ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเรา รักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ให้ตั้งใจว่า ‘ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย ไม่ป่วยไปด้วย’ ถ้ายึดไว้อย่างนี้ สติอยู่ ก็ไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอดแอด ไม่ไปตามอาการทางร่างกาย

เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้น จ แต่ถ้าวินิจฉัยจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บป่วย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้

รักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยเมตตา อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติ

เอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะเป็นคำภวานาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ภาวนา ยึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอย เคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ลูกหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือ

กันเองได้คืออยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้วก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่า ชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจ สองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนี้ ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี ก็ต้องปลงใจได้ว่า กายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลิงลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้นี้ไปต้นไม้นั้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงามที่

ไม่มีการปรุงแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระเมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง อารมณ์ที่ติดงอม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ ออกล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามา การเจ็บไข้ได้ป่วย มาภาวนาน่าว่า ถึงการแต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาเจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตมีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงาม พระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวนำแล้ว ก็คือไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอน

จัว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้า
อย่างเดียวแล้วก็เป็นการรักษาแก่นของ
ะว่า ชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า
องอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย
ายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้า
จัว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐ
พระฉะนั้น ตอนนี้ ก็รักษาแต่ใจของตน
ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของ
ดังที่กล่าวมาในตอนนี ก็ต้องปลงใจได้ว่า
ของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวล
กรณาแต่รักษาจิตไว้

จิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่าน
นั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่
อกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปอง
ฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลิง
ระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้
ระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้
หลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงามที่

ไม่มีการปรุงแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น
เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่
เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งแล้ว ก็จ
หมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับ
อารมณ์ที่ดีงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้
กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่อง
การเจ็บไข้ได้ป่วย มาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย
แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วยหรือจะภาวนาสั้น ๆ บอกว่า
เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย *ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย*
ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่มี
การปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้นก็
มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำ
ด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของ
พระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวนำแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้น
ไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความ
คิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภายนอก รักษา
ใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า

หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อก็ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า ‘พุทโธ’ นี้ เป็นคำดิงาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ดิงามผ่องใส เพราะว่า พระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า พุทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับใหลต่าง ๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่ง ในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่น

ในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดสามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ ก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือลมหายใจก็ว่าไปเรื่อย ๆ นึกในใจว่า พุทโธ

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งปรุงแต่ง จิตเมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงแน่ว จิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จิตก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชื้ออารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องมา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่แน่วแน่มุ่งรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจ

บ้างที่ว่าเมื่อก็ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ
ว่า พุทโธ มา

ทโธ' นี้ เป็นคำดิ่งาม เป็นพระนามหรือ
เจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิต
จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้ว
จิตใจที่ดิ่งามผ่องใส เพราะว่า พระนาม
นั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็น
ถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น
น

ทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระ
รู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้
มความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์
ย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความ
มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย
ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความ
เบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่ง
เป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเรา
มีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง
ไม่หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่น

ในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ
เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า
พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็
สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้า
ก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับ
ลมหายใจก็ว่าไปเรื่อย ๆ นี่ก็ในใจว่า พุทโธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและ
ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก
เมื่อจิตอยู่เป็นหลักก็มีความสงบมั่นคงแน่นอน ก็ไม่เป็น
จิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส
ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติ
ตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่าง ๆ ในการ
ที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการ
ที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับ
อารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลักไม่
ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าว
มา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่สงบ มี
จิตใจที่แน่นอนผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่

ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ
แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานแผ่ใส่อยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบาน
แผ่ใส่ ตลอดกาลทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ไ
ทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆท
ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นก
คุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ไ
ถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต้
ให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐ

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่
สังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาล
๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

กำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ
 เบิกบานปล่อยใส่อยู่ตลอดเวลา
 ตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบาน
 เลตลอดเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมา
 ทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์
 ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทน
 คุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึก
 ถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะ
 ให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็นพุทธ-

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมอิน จันทรสกุล ถวาย
 สังฆทาน ณ ห้อง ๔๑๔ ตึก ๔๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่
 ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

ศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ที่สำคัญก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยารักษาเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ามายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้น

จะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยแข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วยผู้ที่ช่วยเหลือก็คือ ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดไป แก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติขอได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาติพลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย จะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วย อันสำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเค้ผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น เช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องด้านร่างกายนั้นก็ป็นภาระของแพทย์ ที่

งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ที่สำคัญก็ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัย ศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และ รื่องอภิบาลรักษา

เจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่อง มุมมองทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ไม่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ อย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลา ที่นั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจ ฝง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา ของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัส เตตังใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย ไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้ม ก็จะช่วยร่างกายด้วย

จิตใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ ความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ เพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้น

จะกลับมาเป็นส่วนช่วยได้ไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคอง กายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้ แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้ จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วย ตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วยผู้ที่ช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือ ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทาง พระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจ แก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อ เป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็ พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถ จะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่ สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ชิด ที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่าน ผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยาม เช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทาง ด้านร่างกายนั้นก็ป็นภาระของแพทย์ ที่จะพยายามจัด

การแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่ว ๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มี ความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็ง ที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมี การฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับรู้สัมผัสต่าง ๆ ในทางประสาท ในทาง

จิตใจ จึงอาจจะได้รับสัมผัสแห่งความสุข สงามกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงหวั่น เข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ ไสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญหาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูก ๆ หลาน ๆ ซิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันเท่านั้นเอง เพราะความรักกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เข้านั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความรักว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้ความรักดีด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ระดับอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะไม่แต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม

วิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทาง
ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ
จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และ
ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจ
จิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

จิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดภัย
อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้
ป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจ
างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็ม
จได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่
ดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มี
มา ความเข้มแข็ง ที่เกิดจากความสบาย
คอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่า
ะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

ในเรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ใน
ผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้
แล้ว ในบางระดับก็ยังมีอาการบ้าง ยังมี
ึก ๆ น้อย ๆ บางทีเป็นความละเอียด
รับสัมผัสต่าง ๆ ในทางประสาท ในทาง

จิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มี
กำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีหวังมีกังวล ใจก็จะ
เข้มแข็งขึ้น ความปลอดภัย ความสบายใจ จิตใจที่ผ่อง
ใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่
อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ถูก ๆ หลาน ๆ ผู้ที่ใกล้
ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่าง ๆ
มาก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ
แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วง
ใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรา กลายเป็นจิต
ใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่ง
ที่ได้นั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่
ทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะ
ว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระ
เทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มี
ทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ระดับประคองทำใจ
อย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอา
แต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข

ความรักนั้นก็จะเป็รเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ ความรักที่เราประดับประดาไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บ

ไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงคบเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสิ่งที่เราจะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสุขสบาย

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงคุณห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านหลานรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานจิตใจที่สบาย ท่านก็จะต้องห่วงกังวลช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแอาศัยอานุภาพ ของบุญกุศลและพระรัอีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้ เราไม่ใช่จิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอานุภาพหล่อเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญ

เป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็
งดูแลกกัน แล้วทีนี้ ความรักที่เราประทับใจ
จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปใน
ลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

งควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าเมื่อที่ว่า
เองเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อ
งแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่
ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึก
ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วย
่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความ
บานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง
ได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่
ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระ
กายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิด
จะก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้
จิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มี
องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

นั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำ
ๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บ

ไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความ
เบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิด
ไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ใน
การที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่าง ๆ
ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วย
เสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลัง
ห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าลูก
หลานรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมี
จิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่อง
ช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย
มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่าง
กายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจ
หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้
อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลือ
อีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้ เราไม่ใช่อยูเฉพาะตัวลำพัง
จิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วย
หล่อเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความ

ห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้ท่านสวดมนต์ภาวนาของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้ท่านอนุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี ความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอัน

เป็นสิริมงคล คือความสุข และความผืนฟู สุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอ๋ย ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบและขอให้ร่วมกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความแผ่ผ่องใสยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึง
 อนุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็น
 กำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้
 วมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อนุภาพแห่ง
 งบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

รทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระ
 รัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุด
 ของเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี
 กำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น
 ยืนนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติ
 ทั่วคุณพ่อ ช่วยประดับประดาหล่อเลี้ยง
 ำ โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและ

นี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อม
 ชาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทาน
 เป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่ง
 จิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข
 ่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิต
 วมเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอัน

เป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู ปรังพร้อมด้วย
 สุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ
 ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบและขอให้ทุกท่านได้ช่วย
 กันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มแข็งเบิกบาน
 ผ่องใสยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พรปีใหม่*

ขอเจริญพร วันนี้อาตมภาพในนามของพระสงฆ์
ขออนุโมทนาอำนวยการพระแก่คณะลูกหลานของคุณโยม
ผู้ป่วยทุกท่านที่ได้มาพร้อมกันในวันนี้ ได้ถวายไทยธรรม
ต่าง ๆ เริ่มต้นตั้งแต่พระพุทธรูป และถวายปัจจัยสำหรับ
บำรุงการศึกษาของพระสงฆ์บ้าง สำหรับไปช่วยเหลือ
สงเคราะห์เด็กนักเรียนบ้าง สำหรับบำรุงค่าไฟฟ้าของ
สำนักสงฆ์ญาณเวศกวันที่กำลังจะสร้างขึ้นบ้าง หลาย
อย่างหลายประการ รวมแล้วก็เป็นการทำบุญทำกุศลใน

* ธรรมมกถา แสดงที่ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช ในโอกาส
ที่ไปเยี่ยมคุณโยมยั้ง จันทรสกุล ผู้ป่วย ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๒
เวลาประมาณ ๑๔.๓๐ น

ส่วนทาน คือการถวายเพื่อบำรุงกิจการพระ
มาเฉพาะพอดีวันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งเร
กันว่า เป็นวันมงคล

วันมงคลก็คือวันที่ดีงาม ที่มีควา
คำว่า มงคล นั้นแปลว่า สิ่งที่น่ามาซึ่งควา
ชาวโลกสมมติกันว่าวันนั้นวันนี้เป็นมงคล
แล้ว ตัววันเวลาเองมันไม่ได้เป็นมงคลไ
โดยธรรมชาติของมันเอง แต่เป็นเรื่องที่
วันเวลานั้นหมุนเวียนไปตามปกติของมัน
วัน หรือ ๓๖๖ วัน ก็กำหนดกันด้วยการจี
ดวงอาทิตย์ ครอบรอบหนึ่งก็สมมติกันว่า
เราจะกำหนดเอาวันไหนเป็นวันขึ้นปีใหม
ครอบรอบหนึ่ง พอครบรอบวันนั้นก็เป็นการ
บางที่บางแห่งก็กำหนดเอานั่นวันนี่
ต่าง ๆ กันไป

บางแห่งเมื่อเปลี่ยนยุคสมัยวันขึ้น
แม้แต่เมืองไทยเรา การกำหนดวันขึ้น
นอนลงไป บางยุคบางสมัยก็กำหนด
บางสมัยก็เปลี่ยนเป็นสุริยคติ แต่ก่อน

พรปีใหม่*

พร วันนี้อาดมภาพ ในนามของพระสงฆ์
 านวยพรแก่คณะลูกหลานของคุณโยม
 ได้มาพร้อมกันในวันนี้ ได้ถวายไทยธรรม
 ึ่งแต่พระพุทธรูป และถวายปัจจัยสำหรับ
 ของพระสงฆ์บ้าง สำหรับไปช่วยเหลือ
 โภเรียนบ้าง สำหรับบำรุงค่าไฟฟ้าของ
 วดศกวันที่กำลังจะสร้างขึ้นบ้าง หลาย
 การ รวมแล้วก็เป็นการทำบุญทำกุศลใน

ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช ในโอกาส
 ยืน จันทรสฤต ผู้ป่วย ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๒
 ๔.๓๐ น

ส่วนทาน คือการถวายเพื่อบำรุงกิจการพระศาสนา และ
 มาเฉพาะพอดีวันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็นโอกาสที่เรา
 กันว่า เป็นวันมงคล

วันมงคลก็คือวันที่ดีงาม ที่มีความสุขความเจริญ
 คำว่า มงคล นั้นแปลว่า สิ่งที่น่ามาซึ่งความสุขความเจริญ
 ชาวโลกสมมติกันว่าวันนั้นวันนี้เป็นมงคล ถ้าวันนั้นไป
 แล้ว ตัววันเวลาเองมันไม่ได้เป็นมงคลโดยสภาพ หรือ
 โดยธรรมชาติของมันเอง แต่เป็นเรื่องที่เราสมมติกันขึ้น
 วันเวลานั้นหมุนเวียนไปตามปกติของมัน ปีหนึ่งที่มี ๓๖๕
 วัน หรือ ๓๖๖ วัน ก็กำหนดกันด้วยการที่โลกนี้หมุนรอบ
 ดวงอาทิตย์ ครอบรอบหนึ่งก็สมมติกันว่าเป็นปีหนึ่ง ที่นี้
 เราจะกำหนดเอาวันไหนเป็นวันขึ้นปีใหม่ก็ได้ เรียกว่า
 ครอบรอบหนึ่ง พอครบรอบวันนั้นก็เป็นการครอบรอบปีหนึ่ง
 บางที่บางแห่งก็กำหนดเอาวันนั้น วันนี้ เป็นวันขึ้นปีใหม่
 ต่าง ๆ กันไป

บางแห่งเมื่อเปลี่ยนยุคสมัยวันขึ้นปีใหม่ก็เปลี่ยนไป
 แม้แต่เมืองไทยเรา การกำหนดวันขึ้นปีใหม่ก็ไม่ได้แน
 นอนลงไป บางยุคบางสมัยก็กำหนดตามจันทรคติ
 บางสมัยก็เปลี่ยนเป็นสุริยคติ แต่ก่อนนี้เคยกำหนดเอา

วันสงกรานต์ ๑๓ เมษายน ปัจจุบันนี้ก็กำหนดวันที่ ๑ มกราคม ตามสากลนิยม อันนี้ท่านเรียกว่าโลกสมมติ แล้วเราก็กำหนดว่าเป็นวันมงคล

ที่นี้ วันมงคลที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นที่ไหน มงคลที่แท้จริงก็เกิดจากเราทำให้เป็นมงคลขึ้นมา เราทำให้เป็นมงคลก็ด้วยการกระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ของเรานี่เอง ถ้าพูดภาษาง่าย ๆ ก็คือ การทำดี พูดดี และ คิดดี ทำให้เกิดความเป็นมงคลขึ้นมา เราทำดี ทางพระเรียกว่าเป็นกายกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าพูดดีก็เรียกว่าเป็นวจีกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าคิดดีจิตใจสบายก็เรียกว่าเป็นมโนกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำดีพูดดี คิดดีนี้แหละ ทำให้เกิดความเป็นมงคล

เมื่อเราสมมติวันใดว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้ว เราก็กต้องทำวันนั้นให้เป็นมงคล โดยมีประเพณีว่า เมื่อจะถึงปีใหม่ ก็มีการตั้งจิตตั้งใจดีต่อผู้อื่น ตั้งความปรารถนาดีมีเมตตาธรรม และมีการส่งบัตร ส.ค.ส. ไปอวยพร ในเวลาที่เราเขียนบัตร ส.ค.ส. ไปอวยชัยให้พรนั้น ใจเราก็กต้องมีไมตรีจิตมิตรภาพ แล้วจึงเขียนข้อความลงไป เป็นคำอวยชัยให้พร ความรู้สึกที่ดีงาม ความคิดที่มีความ

ปรารถนาดีต่อผู้อื่น หรือมีเมตตาอันนั้นแหละ ให้จิตใจมีความเยือกเย็น มีความชุ่มชื้น ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น อันนั้นก็คือคิดดี ทำทางใจที่ดี

ที่นี้ พอถึงวันปีใหม่ เวลาพบกัน “สวัสดีปีใหม่” พูดออกมาจากจิตใจที่หวัง เป็นคำที่ดีงาม เป็นคำที่ทางพระเรียกว่า คือคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นคำไวถุภาพแล้วให้เกิดความสามัคคี ทำให้เกิดใคร่กัน นี่ก็เป็นการพูดดี หรือการกระทำ ทำให้เป็นมงคลเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ก็มีการกระทำต่อกันดี เคารพ ไปไหว้ผู้ใหญ่ เอาของขวัญไปให้ ดีทางกาย เป็นการกระทำทางกายที่เอื้อ เป็นการกระทำที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิด

แม้แต่เมื่อมีการสังสรรค์กันระหว่าครอบครัวหรือเพื่อนพ้องมาประชุมพร้อมกัน รื่นเริงกัน ในกิจกรรมต่าง ๆ เหจิตใจที่เบิกบานผ่องใส มีความสุขต่อกัน

๖๓ เมษายน ปัจจุบันนี้ก็กำหนดวันที่ ๑
สากลนิยม อันนี้ท่านเรียกว่าโลกสมมติ
ว่าเป็นวันมงคล

มงคลที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นที่ไหน มงคลที่
เราทำให้เป็นมงคลขึ้นมา เราทำให้เป็น
กระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ
พูดภาษาง่าย ๆ ก็คือ การทำดี พูดดี และ
ความเป็นมงคลขึ้นมา เราทำดี ทางพระ
ยกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าพูดดีก็
รวมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าคิดดีจิตใจสบาย
ในกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำดีพูดดี
ให้เกิดความเป็นมงคล

มมติวันใดว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้ว เราก็
เป็นมงคล โดยมีประเพณีว่า เมื่อจะถึงปี
จิตตั้งใจดีต่อผู้อื่น ตั้งความปรารถนาดีมี
จะมีการส่งบัตร ส.ค.ส. ไปอวยพร ใน
ตร ส.ค.ส. ไปอวยชัยให้พรนั้น ใจเราก็
รภาพ แล้วจึงเขียนข้อความลงไป เป็น
ความรู้สึกที่ดีงาม ความคิดที่มีความ

ปรารถนาดีต่อผู้อื่น หรือมีเมตตาอันนั้นแหละ เป็นการทำให้จิตใจมีความเยือกเย็น มีความชุ่มชื้น มีความสุข ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น อันนั้นก็คือคิดดี คือมีการกระทำทางใจที่ดี

ทีนี้ พอถึงวันปีใหม่ เวลาพบกันเราก็กล่าวคำว่า “สวัสดีปีใหม่” พูดออกมาจากจิตใจที่หวังดีต่อกัน คำพูดก็เป็นคำที่ดีงาม เป็นคำที่ทางพระเรียกว่า เมตตาวจีกรรม คือคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นคำไพเราะ เป็นคำที่กล่าวแล้วให้เกิดความสามัคคี ทำให้เกิดความชื่นชมรักใคร่กัน นี่ก็เป็นการพูดดี หรือการกระทำทางวาจาที่ดี ก็ทำให้เป็นมงคลเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ ก็มีการกระทำต่อกันด้วยวิธีแสดงความเคารพ ไปไหว้ผู้ใหญ่ เอาของขวัญไปให้ นั่นก็เป็นการทำดีทางกาย เป็นการกระทำทางกายที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ก็เป็นการกระทำที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้นอีก

แม้แต่เมื่อมีการสังสรรค์กันระหว่างญาติ คนในครอบครัวหรือเพื่อนพ้องมาประชุมพร้อมกัน มาสนุกสนานรื่นเริงกัน ในกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น ทุกคนก็มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส มีความสุขต่อกัน กล่าวต่อกันใน

ทางที่ดีงาม แสดงความรักใคร่ กระทำต่อกันหรือแสดงออกทางกายในทางที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น ความจริงก็คือตัวเรานั้นเองทำให้เกิดมงคล ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่ทำ วันเวลานั้นก็ไม่มีความหมายอะไรที่จะเป็นมงคลขึ้นได้ ยิ่งกว่านั้น ถ้าเกิดว่ามาถึงวันปีใหม่เราทำสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา วันนั้นก็กลายเป็นวันที่ไม่เป็นมงคลหรือเป็นอัปมงคลกลายเป็นตรงกันข้ามกลับสูญเสียความเป็นมงคล

เพราะฉะนั้น ความเป็นมงคลนี้ก็อยู่ที่เราทำ แต่เมื่อโลกสมมติให้เป็นมงคลขึ้นมาแล้ว เราก็ควรพยายามทำให้สมจริง วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือการทำให้เป็นอุบาย เป็นอุบายที่จะทำให้เกิดเป็นมงคลขึ้น โดยสมมติขึ้นมา ก่อนเมื่อสมมติแล้วเราก็มาช่วยกันทำให้เป็นจริงอย่างนั้น ที่นี้ ถ้าทำให้เป็นจริงได้ ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น เริ่มต้นด้วยทุกคนมีจิตใจที่ประกอบด้วยความคุณธรรมคือเมตตาและไม่ตรี มีความเยือกเย็น มีความสดชื่น มีความเบิกบานผ่องใส มงคลคือ ความสุขความเจริญก็เกิดขึ้นในใจของตนเอง ความสุขนั้นเกิดแน่นอน เพราะความเบิกบานผ่องใสร่วมเป็นความสุขในตัวอยู่แล้ว ส่วนความเจริญก็คือการที่จิตใจของเราเจริญในคุณธรรมความดี อันนี้เป็นเรื่องของ

การทำให้เกิดเป็นสิริมงคลขึ้น

โดยเฉพาะเวลานี้ เรามีปีใหม่ ปีใหม่ปีเก่าหมดไป ปีใหม่ก็ตามมา คำว่าปีใหม่หมายความว่าซึ่งเราสามารถตีความได้หลายอย่าง ปกติจะพ่วงมากับความรู้สึกที่ชื่นชม พออะไรที่เก่า เราก็รู้สึกว่า เป็นของที่อาจจะน่าดู ไม่น่าชื่นชม บางทีก็ถึงกับน่าเกลียดของใหม่ เราจะรู้สึกตื่นเต้น อยากจะรู้จะนั้น ความใหม่นี้ ทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่องใสของใหม่ของความใหม่

อีกประการหนึ่ง ความใหม่ บ่งชี้หมายถึงก้าวไปข้างหน้า คือก้าวจากเก่าว่ามีเก่าแล้วก็มีใหม่ ก็คือการทำที่ต้องย้ายจากเก่าไปหาใหม่ เพราะฉะนั้น ความใหม่นี้ก็คือ ความก้าวหน้า ในปีใหม่จึงคหน้ายิ่งขึ้นด้วย

อีกประการหนึ่ง ที่เป็นพื้นฐานกับใหม่ แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนใหม่

แสดงความรักใคร่ กระทำต่อกันหรือแสดงทางที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น ความนั่นเองทำให้เกิดมงคล ในทางตรงข้าม ถ้าเวลานั้นก็ไม่มี ความหมายอะไรที่จะเป็นว่านั่น ถ้าเกิดว่ามาถึงวันปีใหม่เราทำสิ่งนั้นก็กลายเป็นวันที่ไม่เป็นมงคลหรือเป็นตรงกันข้ามกลับสูญเสียความเป็นมงคลนั้น ความเป็นมงคลนี้ก็อยู่ที่เราทำ แต่ที่เป็นมงคลขึ้นมาแล้ว เราก็ควรพยายามปฏิบัติอย่างนี้ก็คือการทำให้เป็นอุบายทำให้เกิดเป็นมงคลขึ้น โดยสมมติขึ้นมาแล้วเราก็มาช่วยกันทำให้เป็นจริงอย่างนั้นจริงได้ ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น เริ่มต้นจที่ประกอบด้วยคุณธรรมคือเมตตาและอาลัย มีความสดชื่น มีความเบิกบานผ่องใส สุขความเจริญก็เกิดขึ้นในใจของตนเองแน่นอน เพราะความเบิกบานผ่องใสในตัวอยู่แล้ว ส่วนความเจริญก็คือการที่ป็นคุณธรรมความดี อันนี้เป็นเรื่องของ

การทำให้เกิดเป็นสิริมงคลขึ้น

โดยเฉพาะเวลานี้ เรามีปีใหม่ ปีใหม่นั้นคู่กับปีเก่า ปีเก่าหมดไป ปีใหม่ก็ตามมา คำว่าปีใหม่นั้นซ่อนความหมายไว้ซึ่งเราสามารถตีความได้หลายอย่าง ความใหม่นั้นปกติจะพ่วงมากับความรู้สึกที่ชื่นชม พอใจ สดใส สดชื่น อะไรที่เก่า เราก็รู้สึกว่าเป็นของที่อาจจะมอดช่อ อาจจะไม่น่าดู ไม่น่าชื่นชม บางทีก็ถึงกับน่าเกลียด แต่พอเป็นของใหม่ เราจะรู้สึกตื่นเต้น อยากจะรู้ อยากจะเห็น เพราะฉะนั้น ความใหม่นี้ ทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่องใส นี่เป็นความหมายของความใหม่

อีกประการหนึ่ง ความใหม่ ป่งบอกถึงการก้าวไป หมายถึงก้าวไปข้างหน้า คือก้าวจากเก่าไปหาใหม่ การที่ว่ามีเก่าแล้วก็มีใหม่ ก็คือการทำที่ต้องย้าย ต้องเคลื่อนไปจากเก่าไปหาใหม่ เพราะฉะนั้น ความใหม่ในความหมายหนึ่งก็คือ ความก้าวหน้า ในปีใหม่จึงควรให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นด้วย

อีกประการหนึ่ง ที่เป็นพื้นฐานที่สุดก็คือว่า เก่ากับใหม่ แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่

จากความหมายต่าง ๆ ที่กล่าวมา ก็มีข้อพิจารณา
ที่โยงเข้ามาได้ว่า ในความหมายเหล่านี้ มีคตินิยมที่จะ
นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร ความหมายที่ง่ายที่สุด
ก็คือการเปลี่ยน ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่

การเปลี่ยนนั้นไม่แน่ว่าจะดีหรือไม่ดี ยังเป็นความ
เปลี่ยนแปลงที่เป็นกลาง ๆ แม้เราจะบอกว่าเก่าเปลี่ยนไป
เป็นใหม่ เราก็ไม่รู้แน่ว่าใหม่นั้นจะดีหรือไม่ดี ที่นี้จะทำ
อย่างไร ทางพระก็สอนว่า การที่จะให้เก่าสู่ใหม่เปลี่ยน
ไปเป็นดินนั้น จะต้องมียุติ จะต้องมีความไม่ประมาท
เพราะความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปได้ทั้งขึ้นทั้งลง ทั้งเลว
ลงและทั้งดีขึ้น ทั้งนี้ก็สุดแต่เหตุจะให้เป็นไป คนเรานั้นมี
ความสามารถที่จะทำเหตุได้ ถ้าเราต้องการให้เปลี่ยนไปได้
เราก็ต้องทำเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดผลดี ก่อนจะทำเหตุที่
จะให้เกิดผลดี เราก็จะต้องเรียนรู้ ศึกษาให้เข้าใจเหตุ
ปัจจัยของความดีความเจริญนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องมี
ความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทด้านหนึ่งก็คือ ป้องกันความ
เสื่อมโดยไม่ยอมให้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วก็สร้าง
เหตุของความเจริญ แต่หลักของความไม่ประมาท นอก

จากป้องกันความเสื่อม และสร้างความ
ต้องไม่รีรอ ต้องไม่เพลิดเพลินมัวเมา ตั
ปล่อยปละเพิกเฉย มีอะไรที่ควรจะทำ
เวลาของปีใหม่นี้ ก็เป็นเครื่องสอนเราว่า
แปลงขึ้นมาแล้ว และความเปลี่ยนแปลง
ตามเหตุปัจจัย เราจะต้องไม่ประมาท

เมื่อต้องการให้เกิดความเจริญ
เองก็ตาม ต้องการให้เกิดความเจริญของ
หรือของสังคมก็ตาม จะต้องระมัด
ของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วอะไรที่จะเป็น
ความเจริญ ก็จะต้องเร่งรัดจัดทำให้สำ
เรื่องของความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องไ
ประมาท มียุติเข้ามาเป็นเครื่องกำกับ

ประการต่อไป ในความหมายที่
จากเก่าไปหาใหม่ อันนี้แสดงถึงความกั
จะก้าวหน้านั้น ไม่ว่าจะมีความกั
ก็ตาม ความก้าวหน้าของกิจการงาน ห
ของสังคมก็ตาม เราจะต้องมีหลักธรรม
ที่ถูกต้อง จึงจะสร้างความก้าวหน้าขึ้น

งหมายต่างๆ ที่กล่าวมา ก็มีข้อพิจารณา
 ในความหมายเหล่านี้ มีคติธรรมที่จะ
 กำหนดชีวิตอย่างไร ความหมายที่ง่ายที่สุด
 ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่
 นั้นนั้นไม่แน่ว่าจะดีหรือไม่ดี ยังเป็นความ
 กลาง ๆ แม้เราจะบอกว่าเก่าเปลี่ยนไป
 รู้แน่ใหม่นั้นนั้นจะดีหรือไม่ดี ที่นี้จะทำ
 ก็สอนว่า การที่จะให้เก่าสู่ใหม่เปลี่ยน
 ต้องมีสติ จะต้องมีความไม่ประมาท
 แปลงนั้น เป็นไปได้ทั้งขึ้นทั้งลง ทั้งเลว
 ทั้งนี้ก็สุดแต่เหตุจะให้เป็นไป คนเรานั้นมี
 ะทำได้ ถ้าเราต้องการให้เปลี่ยนไปดี
 ัจจุยที่จะทำให้เกิดผลดี ก่อนจะทำเหตุที่
 าก็จะต้องเรียนรู้ ศึกษาให้เข้าใจเหตุ
 ุความเจริญนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องมี
 1
 ประมาทด้านหนึ่งก็คือ ป้องกันความ
 ้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วก็สร้าง
 ญ แต่หลักของความไม่ประมาท นอก

จากป้องกันความเสื่อม และสร้างความเจริญ ก็คือว่า
 ต้องไม่ริรอ ต้องไม่เพิดเพลินมัวเมา ต้องไม่ละเลย ไม่
 ปล่อยปละเพิกเฉย มีอะไรที่ควรจะทำก็เร่งทำ กาล
 เวลาของปีใหม่นี้ ก็เป็นเครื่องสอนเราว่า ได้มีการเปลี่ยน
 แปลงขึ้นมาแล้ว และความเปลี่ยนแปลงนั้นจะเป็นไป
 ตามเหตุปัจจัย เราจะต้องไม่ประมาท

เมื่อต้องการให้เกิดความเจริญของชีวิตของตน
 เองก็ตาม ต้องการให้เกิดความเจริญของสังคมส่วนรวม
 หรือของสังคมก็ตาม จะต้องระมัดระวังไม่ให้เหตุ
 ของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วอะไรที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด
 ความเจริญ ก็จะต้องเร่งรัดจัดทำให้สำเร็จ อันนี้ก็เป็น
 เรื่องของความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องใช้คติแห่งความไม่
 ประมาท มีสติเข้ามาเป็นเครื่องกำกับ

ประการต่อไป ในความหมายที่สองว่า การก้าว
 จากเก่าไปหาใหม่ อันนี้แสดงถึงความก้าวหน้า การที่เรา
 จะก้าวหน้านั้น ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าของชีวิต
 ก็ตาม ความก้าวหน้าของกิจการงาน หรือความก้าวหน้า
 ของสังคมก็ตาม เราจะต้องมีหลักการ หรือมีข้อปฏิบัติ
 ที่ถูกต้อง จึงจะสร้างความก้าวหน้าขึ้นมาได้ เรื่องความ

ก้าวหน้านั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนธรรมไว้มากมาย ธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสำหรับความก้าวหน้า ซึ่งจะขอยกมากล่าวในที่นี้ ก็คือ ธรรมหมวดที่เรียกว่า จักร ๔

จักร แปลว่าล้อ ล้อสำหรับรถ ปกติก็มี ๔ ล้อ รถจะต้องมีล้อครบ ถ้าเป็นรถ ๔ ล้อ ก็ต้องมีล้อให้ครบทั้ง ๔ ไม่งั้นก็จะแล่นไปไม่สะดวก อาจจะถึงกับแล่นไปไม่ได้ ถ้าแล่นไปได้อาจจะแล่นไปด้วยความซุกซลักมาก จึงต้องมีล้อครบทั้ง ๔ เมื่อมีล้อครบทั้ง ๔ และเป็นล้อที่ดี ล้อที่เรียบร้อยก็จะหมุนคล่องแล้วก็นำรถนั้นไปสู่จุดหมาย คือความก้าวหน้าไปในหนทางจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ ถึงจุดหมายที่ต้องการได้ ชีวิตของเราหรือการทำงานของเราก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่าก็ต้องมีล้อที่จะนำไปชีวิตนี้เหมือนกับรถ กิจกรรมงานก็เหมือนกับรถ ซึ่งอาศัยล้อ ๔ ล้อนำไป ล้อ ๔ ล้อนี้อะไร

ล้อ ๔ ล้อ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั้นก็คือ จักร ๔ ประการ จักร ๔ ประการนั้น

ประการที่ ๑ ถ้าเราจะสร้างชีวิตให้เจริญก้าวหน้า ต้องอยู่ในถิ่นในสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ที่เหมาะสม ที่เกื้อกูล

สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดี สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการทำหน้าที่การงาน ถ้าเราจะแต่เราไปอยู่ในป่าในเขาซึ่งไม่มีที่ศึกษา ไม่เอื้ออำนวย หรือถ้าเราจะทำงาน แต่ไม่มีงานการที่ตรงกับความสามารถที่เราจะมีพัฒนาและแสดงความสามารถของเราประโยชน์ได้ เราก็ไม่มีความเจริญก้าวหน้า ถิ่นซึ่งอาจจะเป็นที่ดีแล้ว แต่เราไม่จัดสภาพให้ดี ไม่จัดทำให้เกื้อกูลแก่การทำงาน เท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกไว้ประโยชน์ หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล เช่น เรียน ก็มาอยู่ในถิ่นที่มีโรงเรียน มีแหล่ง ถ้าเข้าโรงเรียนที่มีการสอนดี มีชื่อเสียง ศึกษาอย่างได้ผล ก็เป็นสิ่งแวดล้อมหรืองานก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นสภาพแวดล้อมก็อำนวยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้

ทีนี้ ถิ่นหรือสภาพแวดล้อมไม่ก็อยู่ที่เรานั่นแหละ ที่จะต้องจัดสรร

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนธรรมไว้มากมาย
งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสำหรับความ
ขอยกมากล่าวในที่นี้ ก็คือ ธรรมหมวดที่

ลว่าล้อ ล้อสำหรับรถ ปกติก็มี ๔ ล้อ
รถ ถ้าเป็นรถ ๔ ล้อ ก็ต้องมีล้อให้ครบทั้ง
นไปไม่สะดุด อาจจะถึงกับแล่นไปไม่ได้
งจะแล่นไปด้วยความขลุกขลักมาก จึง
๔ เมื่อมีล้อครบทั้ง ๔ และเป็นล้อที่ดี
จะหมุนคล่องแล้วก็นำรถนั้นไปสู่จุดหมาย
ไปในหนทางจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ
การได้ ชีวิตของเราหรือการทำงานของเรา
พระพุทธเจ้าตรัสว่าก็ต้องมีล้อที่จะนำไป
รถ กิจกรรมงานก็เหมือนกับรถ ซึ่งอาศัย
ล้อ ๔ ล้อนี้อะไร

อ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั้นก็คือ จักร ๔
ประการนั้น

ที่ ๑ ถ้าเราจะสร้างชีวิตให้เจริญก้าวหน้า
งสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ที่เหมาะสม ที่เกื้อกูล

สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดี สภาพแวดล้อมหรือถิ่น
ที่เกื้อกูลต่อการทำหน้าที่การทำงาน ถ้าเราจะศึกษาเล่าเรียน
แต่เราไปอยู่ในป่าในเขาซึ่งไม่มีที่ศึกษา สภาพแวดล้อมก็
ไม่เอื้ออำนวย หรือถ้าเราจะทำงาน แต่ไปอยู่ในถิ่นซึ่งไม่
มีงานการที่ตรงกับความสามารถที่เรามี เราก็ไม่สามารถ
พัฒนาและแสดงความสามารถของเราออกมาให้เป็น
ประโยชน์ได้ เราก็ไม่มีความเจริญก้าวหน้า หรือแม้แต่ใน
ถิ่นซึ่งอาจจะเป็นที่ดีแล้ว แต่เราไม่จัดสถานที่สิ่งแวดล้อม
ให้ดี ไม่จัดทำให้เกื้อกูลแก่การทำงาน งานก็ไม่ก้าวหน้า
เท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกไว้ประการแรกว่าอยู่ใน
ถิ่น หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล เช่น จะศึกษาเล่า
เรียน ก็มาอยู่ในถิ่นที่มีโรงเรียน มีแหล่งให้การศึกษาที่ดี
ถ้าเข้าโรงเรียนที่มีการสอนดี มีชื่อเสียงในการให้การ
ศึกษาอย่างได้ผล ก็เป็นสิ่งแวดล้อมหรือถิ่นที่ดี แม้ที่ทำ
งานก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลแล้ว
ก็อำนวยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้

ที่นี้ ถ้าถิ่นหรือสภาพแวดล้อมไม่เกื้อกูลเท่าที่ควร
ก็อยู่ที่เรานั่นแหละ ที่จะต้องจัดสรรสภาพแวดล้อมนั้น

ให้กลายเป็นที่อยู่ทำงานที่เหมาะสมที่เกื้อกูลต่อชีวิตและ
 การงานให้ได้ อันนี้เป็นลัทธิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ประการที่ ๒ หรือลัทธิที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
 ได้แก่การเลือกคบคนคนที่แวดล้อมคนที่เกี่ยวข้องในวงงาน
 เช่น เด็กนักเรียน ถ้าได้คบคนที่ดี ตลอดจนมีผู้ใหญ่มีครู
 อาจารย์ที่ดี มีผู้แนะนำที่มีสติปัญญา ก็มีทางเจริญออก
 งามได้มาก สภาพแวดล้อมในด้านบุคคล และบุคคลที่เรา
 เข้าไปเกี่ยวข้องนี้เป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้เกิดความ
 เจริญก้าวหน้าในชีวิต ช่วยให้การศึกษสำเร็จและได้ผลดี
 อย่างน้อยได้แก่เพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อชีวิตของทุกคน
 ถ้าได้เพื่อนดี ก็เป็นส่วนประกอบที่ดี ที่จะนำชีวิตไปสู่
 ความเจริญก้าวหน้า ถ้าได้เพื่อนไม่ดี ก็อาจจะชักจูงไป
 ในทางที่เสื่อมเสียหาย อาจจะทำให้ต้องล้มเลิกหยุดการ
 ศึกษา การเล่าเรียนล้มเหลว แม้กระทั่งกลายเป็น
 อาชญากรไปก็ได้ ในวงงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้เพื่อน
 ร่วมงานที่ดีมีความสามารถร่วมงานกันได้ ถูกอภัยภัยกัน
 พุดจาเข้าใจกัน ก็เกื้อกูลต่อความก้าวหน้าของงาน

เพราะฉะนั้น คนที่เราคบหาเกี่ยวข้อง ในการ
 ดำเนินชีวิตและในการงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญประการที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วงล้อที่ ๒ ที่
 เจริญของชีวิตและการงานของคน ก็คือ
 หรือคนที่เราเกี่ยวข้องแวดล้อมตัวเรา

ต่อไป ประการที่ ๓ ก็มาถึงตัว
 สภาพแวดล้อม ถิ่น และบุคคลอื่น ต่อมา
 ตั้งตัวไว้ในทางที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิต
 หน้าที่ของตน ถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องตั้งตัว
 นักเรียนที่ดี ทำหน้าที่ของนักเรียนให้
 หน้าที่อะไร ก็ต้องรู้จักหน้าที่นั้น ตั้งตน
 ที่ให้ถูกต้อง นอกจากนั้น จุดหมายของชี
 ทางอะไรที่จะนำไปสู่จุดหมายของชีวิต
 ก็ตั้งตนอยู่ในแนวทางนั้น การตั้งตนไว้
 ถูกต้อง ในภาวะฐานะหน้าที่ที่ถูกต้อง
 หลักลัทธิประการที่ ๓ ที่จะนำไปสู่ความกั

ต่อไป ประการที่ ๔ เมื่อตั้งตนไว้
 ไปอีก คือการเตรียมตัวสร้างทุนไว้ คน
 ตั้งตัวให้ดีในเฉพาะเวลานั้น ๆ แล้ว ก็จะ
 สร้างทุนไว้ในตัวเองด้วย เพราะเราจะต้อง
 การณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเราจะต้องมีค

อยู่ที่ทำงานที่เหมาะสมที่เกื้อกูลต่อชีวิตและ
นี่เป็นลัทธิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้
ที่ ๒ หรือลัทธิที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
คนคนที่แวดล้อมคนที่เกี่ยวข้องในวงงาน
ถ้าได้คบคนที่ดี ตลอดจนมีผู้ใหญ่มีครู
แนะนำที่มีสติปัญญา ก็มีทางเจริญงอก
พแวดล้อมในด้านบุคคล และบุคคลที่เรา
เป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้เกิดความ
ชีวิต ช่วยให้การศึกษสำเร็จและได้ผลดี
โอน ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อชีวิตของทุกคน
เป็นส่วนประกอบที่ดี ที่จะนำชีวิตไปสู่
หน้า ถ้าได้เพื่อนไม่ดี ก็อาจจะชักจูงไป
หาย อาจจะทำให้ต้องล้มเลิกหยุดการ
เรียนล้มเหลว แม้กระทั่งกลายเป็น
ในวงงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้เพื่อน
ไม่สามารถร่วมงานกันได้ ถูกอิจฉาด้วยกัน
เกื้อกูลต่อความก้าวหน้าของงาน
นั้น คนที่เราคบหาเกี่ยวข้อง ในการ
การทำงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญประการที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วงล้อที่ ๒ ที่จะนำไปสู่ความ
เจริญของชีวิตและการงานของคน ก็คือคนที่เราคบหา
หรือคนที่เราเกี่ยวข้องแวดล้อมตัวเรา

ต่อไป *ประการที่ ๓* ก็มาถึงตัวเอง เมื่อก็เป็น
สภาพแวดล้อม ถิ่น และบุคคลอื่น ต่อมาก็ตัวเอง จะต้อง
ตั้งตัวไว้ในทางที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิตโดยตั้งมั่นอยู่ใน
หน้าที่ของตน ถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องตั้งตัวอยู่ในภาวะของ
นักเรียนที่ดี ทำหน้าที่ของนักเรียนให้ดี ถ้าทำงานใน
หน้าที่อะไร ก็ต้องรู้จักหน้าที่นั้น ตั้งตนอยู่ในการทำหน้า
ที่ให้ถูกต้อง นอกจากนั้น จุดหมายของชีวิตคืออะไร แนว
ทางอะไรที่จะนำไปสู่จุดหมายของชีวิตอันนั้นได้อย่างดี
ก็ตั้งตนอยู่ในแนวทางนั้น การตั้งตนไว้ชอบในแนวทางที่
ถูกต้อง ในภาวะฐานะหน้าที่ที่ถูกต้องของตนนี้ เป็น
หลักลัทธิประการที่ ๓ ที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าของชีวิต

ต่อไป *ประการที่ ๔* เมื่อตั้งตนไว้ดีแล้วยังมีข้อต่อ
ไปอีก คือการเตรียมตัวสร้างทุนไว้ คนเรานั้น นอกจาก
ตั้งตัวให้ดีในเฉพาะเวลานั้น ๆ แล้ว ก็จะต้องมีการเตรียม
สร้างทุนไว้ในตัวเองด้วย เพราะเราจะต้องเผชิญกับเหตุ
การณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเราจะต้องมีความพร้อม เช่น

การที่มาศึกษาเล่าเรียนกันนี้ ก็เพื่อเตรียมทุนไว้ให้ตนเอง โดยการฝึกฝนให้มีความรู้มีความชำนาญ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้งานก็มีทุนคือความรู้ความชำนาญที่ฝึกฝนสั่งสมไว้นั้น เอามาใช้ทำงานได้

ผู้ที่ทำงานให้เจริญก้าวหน้า จะต้องเตรียมฝึกฝนตนไว้ในงานที่ตนถนัดที่ตนสามารถ เมื่อถึงเวลาต้องใช้งาน ก็พร้อมที่จะทำงานนั้น ทำให้เกิดความสำเร็จและความก้าวหน้า แต่คนที่ประมาท ไม่ได้เตรียมสร้างทุนไว้กับตนเอง ไม่ได้ฝึกฝนความชำนาญความสามารถของตนเองไว้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้ต้องทำ ก็ไม่สามารถจะทำได้ หรือทำได้อย่างไม่ประสพผลดีไม่มีประสิทธิภาพ ก็ไม่เกิดความเจริญก้าวหน้า ท่านจึงบอกว่าจะต้องเตรียมสร้างทุนไว้ในตนเอง

ทุนที่สร้างไว้นั้นท่านเรียกว่าบุญเก่า เมื่อทำไว้เท่าไรมันก็เป็นบุญเก่าของเราเท่านั้น เวลาเราจะทำอะไรเรามีบุญเก่าเท่าไร เราก็ทำได้เท่านั้น อันนี้เป็นข้อที่ ๔

ถ้ามีครบ ๔ ข้อนี้แล้ว ก็จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ท่านพูดสรุปง่าย ๆ ว่า

ประการที่หนึ่ง อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อม

เกื้อกูลต่อชีวิตและการทำงาน หรือจัดสภาพเกื้อกูล เรียกว่า ปฏิรูปเทสวาสะ แปลว่า ที่อยู่ให้เหมาะ

ประการที่สอง เลือกคบหาคนดี มีคนที่แนะนำสั่งสอนชักจูง และเป็นแหล่งอย่างที่ดี ท่านเรียกว่า สัมปยุตตปุสสะยะ พุทธเสวนาคนดี

ประการที่สาม ตั้งตนไว้ถูกต้อง ในหน้าที่สมฐานะฐานะของตน และนำตความหมายอย่างมั่นคงแน่วแน่ อันนี้เรียกว่า การตั้งตนไว้ชอบ หรือ ตั้งตนไว้ถูกวิธี

ประการที่สี่ เตรียมทุนไว้ สิ่งที่สามารถไว้ เพื่อให้พร้อมที่จะทำกิจการพร้อมที่จะรับเหตุการณ์ และสถานการณ์นี้เรียกว่า ปุพเพกตปุญญตา ความมีบุญกัลก่อน พุทโธให้สั้นว่า มีทุนดีได้เตรียมไว้

ถ้าได้พร้อมทั้งสี่ประการนี้ก็เรียกว่า จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

จำเรียนกันนี้ ก็เพื่อเตรียมทุนไว้ให้ตนเอง
 ด้มีความรู้มีความชำนาญชำนาญ เมื่อถึง
 งานก็มีทุนคือความรู้ความชำนาญที่ฝึก
 อามาใช้ทำงานได้

งานให้เจริญก้าวหน้า จะต้องเตรียมฝึก
 ที่ตนถนัดที่ตนสามารถ เมื่อถึงเวลาต้อง
 ้จะทำงานนั้น ทำให้เกิดความสำเร็จและ
 แต่คนที่ประมาท ไม่ได้เตรียมสร้างทุนไว้
 ด้ฝึกฝนความชำนาญความสามารถของ
 เวลาที่จะต้องใช้ต้องทำ ก็ไม่สามารถจะ
 อย่างไม่ประสบผลดีไม่มีประสิทธิภาพ ก็
 ูก้าวหน้า ท่านจึงบอกว่าจะต้องเตรียม
 เอง

างไว้นั้นท่านเรียกว่าบุญเก่า เมื่อทำไว้
 ญเก่าของเราเท่านั้น เวลาเราจะทำอะไร
 ร. เราก็ทำได้เท่านั้น อันนี้เป็นข้อที่ ๔

๑ ๔ ข้อนี้แล้ว ก็จะนำชีวิตไปสู่ความ
 ่านพูดสรุปง่าย ๆ ว่า

ที่หนึ่ง อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อม

เกื้อกูลต่อชีวิตและการทำงาน หรือจัดสภาพแวดล้อมนั้นให้
 เกื้อกูล เรียกว่า ปฏิรูปเทสวาสะ แปลว่า เลือกลงและทำถิ่น
 ที่อยู่ให้เหมาะ

ประการที่สอง เลือกคบหาคนดี มีคนแวดล้อมที่ดี
 มีคนที่แนะนำสั่งสอนชักจูง และเป็นแหล่งความรู้หรือตัว
 อย่างที่ดี ท่านเรียกว่า สัมปรัสุปัสสยะ พูดสั้น ๆ ว่า เสวา
 เสวนาคคนดี

ประการที่สาม ตั้งตนไว้ถูกต้อง ในแนวทางที่เป็น
 หน้าที่สมภาวะฐานะของตน และนำตนดำเนินไปสู่จุด
 หมายอย่างมั่นคงแน่วแน่ อันนี้เรียกว่า อัดตสัมมาปณิธิ
 การตั้งตนไว้ชอบ หรือ ตั้งตนไว้ถูกวิธี

ประการที่สี่ เตรียมทุนไว้ สังสมความรู้ความ
 สามารถไว้ เพื่อให้พร้อมที่จะทำกิจทำหน้าที่ หรือให้
 พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่จะมาถึง อัน
 นี้เรียกว่า ปุพเพกตบุญญตา ความมีบุญที่ได้กระทำไว้ใน
 กาลก่อน พูดให้สั้นว่า มีทุนดีได้เตรียมไว้

ถ้าได้พร้อมทั้งสี่ประการนี้ก็เรียกว่า มีข้อ ๔ ข้อที่
 จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

ปีใหม่นี้ เป็นเวลาที่มีความหมายของการก้าวไปข้างหน้า แต่การที่จะก้าวไปข้างหน้าได้สำเร็จ ก็จะต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแนะนำธรรมสี่ประการ ที่เรียกว่าจักรสี่นี้ไว้ สำหรับให้พุทธศาสนิกชน นำไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติต่อไป

ต่อไป ความหมายอย่างแรกที่อาตมาพูดถึง แต่อาตมาพูดเป็นข้อสุดท้ายก็คือ ความหมายของปีใหม่ในแง่ของความใหม่ ที่เป็นเรื่องของความสดชื่น ความสดใส ความเบิกบานอันนี้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นปัจจุบันมากที่สุด โดยเฉพาะแต่ละเวลา แต่ละขณะนี้ เราสามารถทำจิตใจของเราให้เบิกบานสดชื่นผ่องใส ให้มีความใหม่อยู่เสมอ

จิตใจของเราแต่ละคนนี้ ถ้าปล่อยให้มีหมองก็กลายเป็นจิตใจที่เก่า แต่ถ้าไม่หมองประมาท ก็สามารถทำให้เป็นจิตใจที่ใหม่ได้ตลอดเวลา ด้วยการสร้างจิตสร้างใจของเราให้สดชื่นเบิกบานด้วยบุญด้วยกุศลด้วยความดี

อย่างทีกล่าวก่อนหน้านี้ ปีใหม่เป็นวันมงคล เราเริ่มต้นด้วยการตั้งจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น สร้างเมตตาธรรมและไมตรีจิตมิตรภาพขึ้นมา พอตั่งความรู้สึที่ดี

ปรารถนาดีต่อผู้อื่นจิตของเราจะมีเมตตาที่บริสุทธิ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นจิตใจที่ใหม่ ผ่องใสเบิกบาน พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำการทำจิตใจให้ใหม่นี้อยู่เสมอ ถือเป็นเรื่องทำได้ก็มีความสุข แล้วก็จะเกิดความจริง สิ่งที่จะทำให้จิตใจให้ใหม่ เป็นจิตใจสดใสนี้ ท่านใช้ศัพท์ง่าย ๆ ว่า บุญ และ กุศล

บุญนั้นแปลว่าสิ่งที่ชำระจิตใจ สะอาดบริสุทธิ์ ได้แก่ความดีต่าง ๆ กุศลก็คือสิ่งที่เกื้อกูล หมายถึงเกื้อกูลต่อสุขภาวะ เป็นสิ่งที่เกิดจากปัญญา

คนเรานี้ถ้าทำไปตามอำนาจกิเลส ได้แต่ทำไปตามความชอบความชัง ความถ้าเราทำไปตามความยินดียินร้าย ก็จะมีอารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ มันจะมาในรูปพอชอบ ใจก็ปรุ่งแต่งไปอย่างหนึ่ง พอไปปรุ่งแต่งไปอีกอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วจิตไ้คับแคบหมองไม่ผ่องใส เสียสุขภาพจิตไม่เป็นกุศล

เป็นเวลาที่มีความหมายของการก้าวไป
 ารที่จะก้าวไปข้างหน้าได้สำเร็จ ก็จะมี
 บัติตามหลักธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้
 ธิ์ประการ ที่เรียกว่าจักรสี่นี้ไว้ สำหรับ
 น นำไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติต่อไป
 วมหมายอย่างแรกที่อาตมาพูดถึง แต่
 สุดท้ายก็คือ ความหมายของปีใหม่ในแง่
 ที่เป็นเรื่องของความสดชื่น ความสดใส
 ื่นดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นปัจจุบันมาก
 แต่ละเวลา แต่ละขณะนี้ เราสามารถทำ
 ึกบานสดชื่นผ่องใส ให้มีความใหม่อยู่

เราแต่ละคนนี่ ถ้าปล่อยให้มัวหมองก็
 เก่า แต่ถ้าไม่มัวประมาท ก็สามารถทำ
 ไปได้ตลอดเวลา ด้วยการสร้างจิตสร้างใจ
 ึกบานด้วยบุญด้วยกุศลด้วยความดี
 ่งวมาเมื่อก็ ปีใหม่เป็นวันมงคล เรา
 ังจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น สร้างเมตตา
 ติมิตรภาพขึ้นมา พอตั่งความรู้สึที่ดี

ปรารถนาดีต่อผู้อื่นจิตของเราจะมีเมตตาชุ่มฉ่ำเย็นสะอาด
 บริสุทธิ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นจิตใจที่ใหม่ พอใหม่ก็สดชื่น ก็
 ผ่องใสเบิกบาน พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำความสำคัญของ
 การทำจิตใจให้ใหม่นี้อยู่เสมอ ถือเป็นเรื่องใหญ่มาก ถ้า
 ทำได้ก็มีความสุข แล้วก็จะเกิดความเป็นสิริมงคลที่แท้
 จริง สิ่งที่จะทำจิตใจให้ใหม่ เป็นจิตใจสดชื่นเบิกบานผ่อง
 ใสนี้ ท่านใช้ศัพท์ง่าย ๆ ว่า บุญ และ กุศล นั่นเอง

บุญนั้นแปลว่าสิ่งที่ชำระจิตใจ คือชำระจิตใจให้
 สะอาดบริสุทธิ์ ได้แก่ความดีต่าง ๆ กุศลก็เช่นเดียวกัน กุศล
 คือสิ่งที่เกื้อกูล หมายถึงเกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ หรือ
 เป็นสิ่งที่เกิดจากปัญญา

คนเราถ้าทำไปตามอำนาจกิเลสก็ไม่ได้ใช้ปัญญา
 ได้แต่ทำไปตามความชอบความชัง ความยินดียินร้าย ที่นี้
 ถ้าเราทำไปตามความยินดียินร้าย ก็จะตกอยู่ในอำนาจ
 อารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ มันจะมาในรูปที่ชอบกับไม่ชอบ
 พอชอบ ใจก็ปรุ่งแต่งไปอย่างหนึ่ง พอไม่ชอบคือชัง ใจก็
 ปรุ่งแต่งไปอีกอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วจิตใจของเราก็ตีตข้อง
 คับแคบมัวหมองไม่ผ่องใส เสียสุขภาพจิตใจ จึงไม่เป็นบุญ
 ไม่เป็นกุศล

ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่ตกอยู่ในอำนาจของความยินดียินร้ายหรือชอบชัง จิตใจของเราก็มีสติ พอมีสติแล้วก็มีปัญญา มีปัญญาพิจารณาว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดีงามเป็นคุณประโยชน์ เราก็เลือกเอาอันนั้น จิตใจของเราก็ได้ในส่วนที่ดี พอได้ส่วนที่ดีก็เป็นจิตใจที่สะอาด เป็นบุญ และเป็นจิตใจที่ท่านเรียกว่าเป็นกุศล คือเกื้อกูลต่อสุขภาพ เป็นจิตใจที่มีปัญญา มีความฉลาด

คำว่ากุศlnั้น แปลว่า ประกอบด้วยปัญญา หรือฉลาด และก็แปลว่า เกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ เพราะฉะนั้น บุญ กับ กุศลนี้ แม้จะมีความหมายต่างกันโดยศัพท์ แต่สาระสำคัญก็เป็นอันเดียวกัน เพราะว่า เมื่อกุศลเกิดขึ้นในใจ ก็ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ในภาษาไทยเราก็แปลกันง่าย ๆ ว่า ความดี ความดีนั่นเองเป็นตัวของบุญของกุศล

จิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศlnั้น ก็สะสมความดีขึ้นมา ความดีหรือบุญกุศลได้แก่อะไรบ้าง ขอยกตัวอย่าง เช่น ท่านที่มีศรัทธาในพระศาสนา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในการทำความดี ผู้ที่มีศรัทธาในการทำความดีใจเชื่อมั่นในการทำความดี พอได้ทำความดีจิตใจก็ปลาบ

ปล้ำ มีความสุขในการทำความดีนั้น หพอใจในการทำงาน พอได้ทำงานการทำงาน คนที่มีเมตตาธรรม มีความดีต่อผู้อื่น พอได้ช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจก็สงบเมตตาเกิดขึ้นในใจ ปราบปรามดีต่อผู้อื่นเย็นมีความสุข อันนี้คือสิ่งที่เรียกว่าบุญหล่อเลี้ยงจิตใจ ใจที่มีบุญเหล่านี้ ย่อมเ็นสบาย เบิกบาน ผ่องใสตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายที่มาประชุมกันนี้เป็นลูกหลานของคุณโยมที่กำลังป่วย หุใจที่กล่าวได้ว่าประกอบด้วยความดี คิเวติตาธรรม มีความระลึกถึงพระคุณควในฐานะที่เป็นคุณพ่อก็ตาม เป็นคุณสุหรือในฐานะอื่นที่เป็นญาติอย่างหนึ่งอยู่ด้วยใจที่ปรารถนาดีระลึกถึงท่านและหให้ท่านหายจากโรคจิตมีคุณธรรมที่เป็นนี้ คือ

๑. กตัญญูกตเวทิตาธรรม ได้รู้คุณท่าน และพยายาม

ร่งข้าม ถ้าเราไม่ตกอยู่ในอำนาจของ
ยหรือชอบชัง จิตใจของเราก็มีสติ พอมี
ปัญญารู้พิจารณาว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดี
โยชน์ เราก็เลือกเอาอันนั้น จิตใจของเรา
ก็มีส่วนที่ดีก็เป็นจิตใจที่สะอาด เป็นบุญ
งานเรียกว่าเป็นกุศล คือเกื้อกูลต่อสุขภาพ
บุญ มีความฉลาด

นั่น แปลว่า ประกอบด้วยปัญญา หรือ
ว่า เกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ เพราะ
กุศลนี้ แม้จะมีความหมายต่างกันโดย
ัญก็เป็นอย่างเดียวกัน เพราะว่า เมื่อกุศล
ระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ในภาษาไทย
ๆ ว่า ความดี ความดีนั่นเองเป็นตัวของ

บุญเป็นกุศลนั้น ก็สะสมความดีขึ้นมา
สได้แก่อะไรบ้าง ขอยกตัวอย่าง เช่น
พระศาสนา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย
ความดี ผู้ที่มีศรัทธาในการทำความดี
าความดี พอได้ทำความดีจิตใจก็ปลาบ

ปลื้ม มีความสุขในการทำความดีนั้น หรือคนที่มีฉันทะ
พอใจในการทำกรงาน พอได้ทำงานก็มีความสุขใน
การทำกรงาน คนที่มีเมตตาธรรม มีความรัก ปราบณา
ดีต่อผู้อื่น พอได้ช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจก็สบาย หรือเพียงแต่
เมตตาเกิดขึ้นในใจ ปราบณาดีต่อผู้อื่น จิตใจนั้นก็ชุ่ม
เย็นมีความสุข อันนี้คือสิ่งที่เรียกว่าบุญ บุญเป็นเครื่อง
หล่อเลี้ยงจิตใจ ใจที่มีบุญเหล่านี้ ย่อมเป็นจิตใจที่ชุ่มเย็น
สบาย เบิกบาน ผ่องใสตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายที่มาประชุมกันในวันนี้ ในฐานะที่
เป็นลูกหลานของคุณโยมที่กำลังป่วย ทุกท่านมาด้วยจิต
ใจที่กล่าวได้ว่าประกอบด้วยความดี คือ มีกตัญญูกต
เวทิตาธรรม มีความระลึกถึงพระคุณความดีงามของท่าน
ในฐานะที่เป็นคุณพ่อก็ตาม เป็นคุณลุง คุณอาก็ตาม
หรือในฐานะอื่นที่เป็นญาติอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม และ
ด้วยใจที่ปราบณาดีระลึกถึงท่านและหวังดีต่อท่าน อยาก
ให้ท่านหายจากโรคจิตมีคุณธรรมที่เป็นหลักสองประการ
นี้ คือ

๑. กตัญญูกตเวทิตาธรรม ได้แก่ ความกตัญญู
รู้คุณท่าน และพยายามตอบแทนพระคุณ

นั่น ประการหนึ่ง

๒. เมตตาธรรม เมตตาอันที่จริงในภาษา
พระนั้น คือ ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่จำ
เป็นจะต้องเป็นผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย ผู้น้อยก็มี
ต่อผู้ใหญ่ได้ คือความปรารถนาดีให้ท่านมี
ความสุข

ทุกท่านที่มาในที่นี้ มีความกตัญญู และก็มีเมตตา
ธรรม มีกรุณาธรรม คือ ปรารถนาให้ท่านผู้ป่วยพ้นจาก
ทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นความดีและเป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็น
เครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจของท่านเองเมื่อท่านมีบุญกุศลนี้แล้ว
แม้ท่านจะเป็นห่วงกังวลในแง่หนึ่ง และมีความทุกข์
เพราะห่วงว่าท่านผู้ใหญ่มิสบายป่วยไข้มีอาการน่าหนัก
ใจ กลัวว่าจะเป็นอะไรไป ในแง่นั้นก็ทำให้ไม่สบายใจ
แต่เพราะเหตุที่ท่านมีใจที่มีบุญกุศล ๆ คือความดีนี้ ก็
จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้ท่านมีความสุขได้ แล้วถ้าคิดให้
ถูกต้อง ก็จะมีมีความสุขใจยิ่งขึ้นไปอีกว่า สิ่งใดที่เราควรจะทำ
เพื่อท่าน เราได้เพียรพยายามทำแล้ว โดยเต็มความ
สามารถของเรา

ถ้าผู้ใดมีความรู้สึก ว่าหน้าที่หรือกิจที่ตนควรทำ

ตนได้ทำแล้ว เพียงนึกเท่านั้นก็จะสบายใจ
จิตใจก็ไม่ต้องไปมีความทุกข์ทรมาน ไม่
เพียงแต่คิดว่า อะไรที่เราทำได้ เราจะ
ที่สุด คิดเพียงเท่านั้น ไม่ต้องไปครุ่นกังวล
นะไม่สบายใจเลย ท่านเป็นอย่างนั้นอยู่
อย่างไรต่อไปหนอ อย่าไปห่วงกังวลอยู่
ประโยชน์ ประโยชน์ที่จะมีได้ ก็คือรู้ตาม
ท่านเป็นอย่างไร อยู่ในภาวะอะไร เร
แล้วเราทำอะไรได้ เราก็ทำไปตามนั้น
เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยมีพื้นฐาน
อยู่แล้ว คือความกตัญญู และเมตตา
กรุณาธรรม อันนี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิต

ทีนี้ในฝ่ายของโยมผู้ป่วยก็เช่น
อาศัยบุญเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง บุญทั้ง
บุญที่ท่านทำในปัจจุบัน บุญที่ท่าน
ความดีและบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ก็มี
แต่บุญที่เห็นง่าย ๆ ก็คือบุญที่ท่านทำไว้
การที่ท่านได้ช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกหลาน
ความดีงามของท่านอยู่กับท่านอยู่แล้ว

๑. ประการหนึ่ง

เมตตาธรรม เมตตาอันที่จริงในภาษา
นั้น คือ ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่จำ
จะต้องเป็นผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย ผู้น้อยก็มี
ผู้ใหญ่ได้ คือความปรารถนาดีให้ท่านมี
ความสุข

มาในที่นี้ มีความกตัญญู และก็มีเมตตา
ธรรม คือ ปรารถนาให้ท่านผู้ป่วยพ้นจาก
เป็นความดีและเป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็น
จิตใจของท่านเองเมื่อท่านมีบุญกุศลนี้แล้ว
ห่วงกังวลในแง่หนึ่ง และมีความทุกข์
ผู้ใหญ่ไม่สบายป่วยไข้มีอาการน่าหนัก
นอนอะไรไป ในแง่นั้นก็ทำให้ไม่สบายใจ
ไม่มีใจที่มีบุญกุศล ๆ คือความดีนี้ ก็
จะช่วยให้ท่านมีความสุขได้ แล้วถ้าคิดให้
มีความสุขยิ่งขึ้นไปอีกว่า สิ่งใดที่เราควรจะ
ได้เพียรพยายามทำแล้ว โดยเต็มความ
ความรู้สึกว่า หน้าที่หรือกิจที่ตนควรทำ

ตนได้ทำแล้ว เพียงนึกเท่านั้นก็จะสบายใจ เมื่อสบายใจแล้ว
จิตใจก็ไม่ต้องไปมีความทุกข์ทรมาน ไม่ต้องไปห่วงกังวล
เพียงแต่คิดว่า อะไรที่เราทำได้ เราจะพยายามทำให้ดี
ที่สุด คิดเพียงเท่านั้น ไม่ต้องไปครุ่นกังวลหวาดหวั่นว่า เรา
จะไม่สบายใจเลย ท่านเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจะเป็น
อย่างไรต่อไปหนอ อย่าไปห่วงกังวลอย่างนั้น ซึ่งไม่มี
ประโยชน์ ประโยชน์ที่จะมีได้ ก็คือรู้ตามเป็นจริง ขณะนี้
ท่านเป็นอย่างไร อยู่ในภาวะอะไร เรียนรู้ตามปัญญา
แล้วเราทำอะไรได้ เราก็ทำไปตามนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็
เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยมีพื้นฐานของคุณธรรม
อยู่แล้ว คือความกตัญญู และเมตตาธรรม พร้อมทั้ง
กรุณาธรรม อันนี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ

ที่นี้ในฝ่ายของโยมผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน โยมก็ได้
อาศัยบุญเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง บุญทั้งเก่าที่มีมาก่อน และ
บุญที่ท่านทำในปัจจุบัน บุญที่ท่านสั่งสมไว้เป็นการทำ
ความดีและบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ก็เป็นส่วนหนึ่งแล้ว
แต่บุญที่เห็นง่ายก็คือบุญที่ท่านทำไว้กับลูกหลานนี้แหละ
การที่ท่านได้ช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกหลานมานี้ ก็เป็นคุณ
ความดีงามของท่านอยู่กับท่านอยู่แล้ว ถ้าท่านได้ระลึก

ขึ้นมาว่า ท่านได้เลี้ยงลูกมาด้วยดี จนมีหลักมีฐาน แล้ว
ลูกไปพูดให้ท่านสบายใจว่า ลูกนี้พึ่งตัวเองได้แล้ว ท่านไม่
ต้องเป็นห่วง บุญเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องรักษาใจของ
ท่านอย่างหนึ่ง

บุญนอกจากนั้นก็คือ ในเวลาที่เป็นปัจจุบันนี้เอง
ท่านก็กำลังทำบุญคือการที่ว่าท่านได้รับฟังสิ่งที่ดีงามเช่น
ขณะนี้เราก็พยายามช่วยให้ท่านได้ฟังเสียงพระสวด
มนต์ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้ท่านเกิดอนุสติเตือนใจท่านเอง
ให้ระลึกถึงบุญถึงกุศลระลึกถึงธรรม จิตใจที่ระลึกถึง
อารมณ์ที่ดีงามอันนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีบุญหล่อเลี้ยง
เป็นจิตใจที่ดีงาม บุญจึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงท่านและ
หล่อเลี้ยงจิตใจของทุก ๆ คน

ถ้าทุกคนรู้สึกได้ว่าเราได้ทำความดีแล้ว เท่าที่เรามี
ความสามารถ ก็จะเป็นการสร้างบรรยากาศของความดี
งามให้เกิดขึ้น เป็นบรรยากาศของความสุข ของความ
เป็นสิริมงคล และโดยเฉพาะก็จะสมกับกาลเวลาของปี
ใหม่นี้ด้วย

เพราะฉะนั้น ในโอกาสนี้ อาตมาก็ขอให้ทุกท่าน
ได้สบายใจว่า เราได้พยายามตั้งกุศลธรรม หรือบุญ

เหล่านี้ไว้ในใจแล้ว เป็นส่วนกตัญญูต่อ
เมตตาธรรมบ้าง กรุณาธรรมบ้าง แล
การสงเคราะห์ชวนช่วยต่าง ๆ ในการรั
กับท่านนี้ เราทำของเราไปเรื่อย ๆ แล้ว
ตั้งจิตปรารถนาดีให้ท่านได้ระลึกถึงบุญ
ใจของท่านด้วยเช่นเดียวกัน แล้วก็แผ่
ช่วยท่าน นี่ก็เรียกว่าเป็นการกระทำที่
อย่างนี้แล้วก็พึงสบายใจ

พอเราสบายใจว่าเราได้ทำถูกต้อง
เป็นว่าเกิดบุญขึ้นในใจของเราอีก เพราะ
ใสเบิกบานนี้ ก็เป็นบุญเป็นกุศลในตั
เป็นบุญ บุญนั้นก็สนับสนุนให้ทำบุญ

ถ้าเรามีจิตใจสบาย เวลาไปปฏิบัติ
แม้แต่พูดกับท่าน คำพูดของเรานั้น ก็จ
ความสุข มีบรรยากาศแห่งเมตตากรุณา
เมตตากรุณาธรรมที่เกิดจากใจของเรา
ซาบในการรับรู้ของท่าน เสริมบุญไ
ของท่านเบิกบานสบายยิ่งขึ้น

เมื่อจิตใจเบิกบานขึ้นมาแล้ว

เสียงลูกมาด้วยดี จนมีหลักมีฐาน แล้ว
บายใจว่า ลูกนี้พึ่งตัวเองได้แล้ว ท่านไม่
บุญเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องรักษาใจของ

ท่านก็คือ ในเวลาที่เป็นปัจจุบันนี้เอง
คือการที่ท่านได้รับฟังสิ่งที่ดีงามเช่น
ยามช่วยให้ท่านได้ฟังเสียงพระสวด
งทำให้ท่านเกิดอนุสติเตือนใจท่านเอง
กุศลระลึกถึงธรรม จิตใจที่ระลึกถึง
นี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีบุญหล่อเลี้ยง
บุญจึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงท่านและ
ทุก ๆ คน

สักว่าเราได้ทำความดีแล้ว เท่าที่เรามี
ะเป็นการสร้างบรรยากาศของความดี
บรรยากาศของความดี ของความ
โดยเฉพาะก็จะสมกับกาลเวลาของปี

น ในโอกาสนี้ อาตมาก็ขอให้ทุกท่าน
ได้พยายามตั้งกุศลธรรม หรือบุญ

เหล่านี้ไว้ในใจแล้ว เป็นส่วนกตัญญูทเวทิตาธรรมบ้าง
เมตตาธรรมบ้าง กรุณาธรรมบ้าง และการช่วยเหลือ
การสงเคราะห์ชวนช่วยต่าง ๆ ในการรักษาพยาบาลให้
กับท่านนี้ เราทำของเราไปเรื่อย ๆ แล้วพร้อมกันนั้น ก็
ตั้งจิตปรารถนาดีให้ท่านได้ระลึกถึงบุญกุศลไว้หล่อเลี้ยง
ใจของท่านด้วยเช่นเดียวกัน แล้วก็แผ่ใจเอาบุญกุศลนี้
ช่วยท่าน นี่ก็เรียกว่าเป็นการกระทำที่ดีที่สุด ถ้าทำได้
อย่างนี้แล้วก็พึงสบายใจ

พอเราสบายใจว่าเราได้ทำถูกต้องแล้ว ก็กลายเป็น
เป็นว่าเกิดบุญขึ้นในใจของเราอีก เพราะใจที่สบายผ่อง
ใสเบิกบานนี้ ก็เป็นบุญเป็นกุศลในตัวอีกชั้นหนึ่ง พอ
เป็นบุญ บุญนั้นก็สนับสนุนให้ทำบุญมากขึ้นไปอีก

ถ้าเรามีจิตใจสบาย เวลาไปปฏิบัติต่อท่านผู้ป่วย
แม้แต่พูดกับท่าน คำพูดของเรานั้น ก็จะมีบรรยากาศแห่ง
ความสุข มีบรรยากาศแห่งเมตตากรุณาธรรมเข้าไป แล้ว
เมตตากรุณาธรรมที่เกิดจากใจของเรา นี้ ก็จะเข้าไปซึม
ซาบในการรับรู้ของท่าน เสริมบุญในตัวท่านให้จิตใจ
ของท่านเบิกบานสบายยิ่งขึ้น

เมื่อจิตใจเบิกบานขึ้นมาแล้ว ก็ช่วยสุขภาพของ

ท่านไปด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตของเราประกอบไปด้วยกายกับใจ กายกับใจนั้น คือ รูปกับนาม รูปกับนามนั้น อาศัยซึ่งกันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่นาม นามเป็นปัจจัยแก่รูป เมื่อรูปธรรมเสื่อมโทรม จิตใจก็อาจจะไม่สบาย จิตใจที่ไม่สบายก็ทำให้ร่างกายไม่สบาย ลงไปอีก ทีนี้ในทางตรงข้าม รูปธรรมสบายแข็งแรง จิตใจก็สบาย แต่ในทางตรงข้ามเหมือนกัน จิตใจสบายแข็งแรงก็ทำให้ร่างกายดีขึ้นได้ด้วย

ทีนี้ ในตอนนี้เรากำลังช่วยทางจิตใจ เพราะว่าหน้าที่ทางกายในการช่วยนั้นเป็นของแพทย์ แพทย์ทำหน้าที่ช่วยในด้านร่างกาย เราก็ช่วยในทางจิตใจ แต่ไม่ใช่เฉพาะเราช่วย ที่จริงท่านเองนั่นแหละช่วยตัวท่านเอง เราเป็นเพียงตัวประกอบ เป็นปัจจัยไปเสริม ช่วยให้ท่านพยายามที่จะหล่อเลี้ยงใจของท่าน ด้วยบุญกุศล ถ้าช่วยทำอย่างนี้ก็ถูกต้อง ใจของท่านก็จะเป็นจิตใจที่สบาย เป็นจิตใจที่แข็งแรง ดังที่อาตมาได้พูดว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เวลาใครก็ตามเจ็บไข้ได้ป่วย ควรแนะนำให้ตั้งจิตว่า ถึงแม้กายของข้าพเจ้าจะป่วย แต่ใจของข้าพเจ้าจะไม่ป่วยไปด้วย ตั้งใจไว้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้ร่างกายดีขึ้นไปด้วย

ขึ้นไปด้วย

คนเรานั้นกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าร่างกายนี้ไม่พินวิสัย ก็สามารถฟื้นคืนมีกำลังเข้มแข็งขึ้นไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ แพทย์ ญาติมิตรทั้งหลาย ตลอดจนพระสงฆ์ที่ ถ้าได้ทั้งสองด้านมาประกอบกัน เสริมสุขภาพ และสุขภาพแก่คุณโยมผู้กำลังสำเร็จเท่าที่จะพึงเป็นไปได้ ในวิสัยที่เรา

วันนี้ อาตมาพาขออนุโมทนาของคุณโยมผู้ป่วยทุกท่าน ดังที่อาตมาทุกท่านนี้มีคุณธรรม ที่มาประชุมกันอธิษฐานระลึกถึงท่าน มีเมตตาธรรมต่อเมตตากรุณาต่อคุณโยมที่ป่วยเท่านั้น ในระหว่างญาติมิตรนี้ด้วย จึงมาช่วยนี้เป็นคุณธรรมความดีที่ท่านมีอยู่ เมื่อได้ว่า โดยพื้นฐานเรามีเจตนาที่ดี และได้พยายามที่จะช่วยที่จะทำ จนกระทั่ง

ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับใจ กายกับใจนั้น คือ รูปกับนามอาศัยซึ่งกันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่นามารูป เมื่อรูปธรรมเสื่อมโทรม จิตใจก็จิตใจที่ไม่สบายก็ทำให้ร่างกายไม่สบายทางตรงข้าม รูปธรรมสบายแข็งแรง จิตทางตรงข้ามเหมือนกัน จิตใจสบายแข็งแรงดีขึ้นได้ด้วย

อนันนี้เรากำลังช่วยทางจิตใจ เพราะว่า การช่วยนั้นเป็นของแพทย์ แพทย์ทำร่างกาย เราก็ช่วยในทางจิตใจ แต่ไม่ใช่ที่จริงท่านเองนั่นแหละช่วยตัวท่านเอง ประกอบ เป็นปัจจัยไปเสริม ช่วยให้หล่อเลี้ยงใจของท่าน ด้วยบุญกุศล ถ้าถูกต้อง ใจของท่านก็จะเป็นจิตใจที่สบาย ดังที่อาตมาได้พูดว่า พระพุทธเจ้าใครก็ตามเจ็บไข้ได้ป่วย ควรแนะนำให้ของข้าพเจ้าจะป่วย แต่ใจของข้าพเจ้าตั้งใจไว้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้ร่างกายดี

ขึ้นไปด้วย

คนเรานั้นกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อมีกำลังใจ ถ้าวร่างกายนี้ไม่พันวิสัย ก็สามารถฟื้นคืนขึ้นมา แล้วก็จะ มีกำลังเข้มแข็งขึ้นไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ แพทย์ก็ช่วยทางกายไป ญาติมิตรทั้งหลาย ตลอดจนพระสงฆ์ก็ช่วยทางใจให้เต็มที่ ถ้าได้ทั้งสองด้านมาประกอบกัน เราก็หวังว่าจะเกิด สวัสดิภาพ และสุขภาพแก่คุณโยมผู้กำลังป่วย เป็นผล สำเร็จเท่าที่จะพึงเป็นไปได้ ในวิสัยที่เราสามารถจะทำ

วันนี้ อาตมาพาทขออนุโมทนาต่อคณะลูกหลาน ของคุณโยมผู้ป่วย ทุกท่าน ดังที่อาตมากล่าวแล้วว่า ทุกท่านนี้มีคุณธรรม ที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้ ก็ด้วยมี จิตใจระลึกถึงท่าน มีเมตตาธรรมต่อท่าน และก็มีได้มี เมตตากรุณาต่อคุณโยมที่ป่วยเท่านั้น แต่มีเมตตาต่อกัน ในระหว่างญาติมิตรนี้ด้วย จึงมาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นี่เป็นคุณธรรมความดีที่ท่านมีอยู่ เมื่อมีอยู่ก็พึงสบายใจ ได้ว่า โดยพื้นฐานเรามีเจตนาที่ดี และเราก็มิได้นิ่งดูตาย ได้พยายามที่จะช่วยที่จะทำ จนกระทั่งสุดความสามารถ

เมื่อเราทำก็ทำด้วยจิตใจที่สบาย ด้วยจิตใจที่เยือกเย็นเอาสติเอาปัญญาเป็นที่ตั้งแล้วก็ทำด้วยสติปัญญานั้น ด้วยคุณธรรมนั้น ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งผ่องใสนั้น สร้างบรรยากาศที่สดชื่นเบิกบานผ่องใสให้เกิดขึ้น และขอให้ความสดชื่นเบิกบานผ่องใสนี้ จงเป็นของคุณโยมที่กำลังป่วย และขอให้บุญกุศลมีความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ และความเข้มแข็งนี้ จงเป็นสิ่งที่เกื้อกูลช่วยให้ท่านได้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลังกาย กำลังใจแข็งแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วันนี้อาตมาก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง และขอเอากำลังใจช่วย โดยตั้งจิตอาราธนาคุณพระรัตนตรัย และบุญกุศลเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาอภิบาล

รตนตฺตยานุภาเวน รตนตฺตยเตชสา ด้วยอานุภาพคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ กตปุญญา-
 นุภาเวน และด้วยอานุภาพบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ของทุก ๆ ท่าน และของคุณโยมผู้ป่วย จงเป็นปัจจัยอภิบาลรักษาให้คุณโยม ได้มีความสุขกายสบายใจได้มีความเข้มแข็งขึ้นฟื้นฟูขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ และขอให้ลูกหลานทุกท่าน จงได้เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เข้มแข็งในการที่จะ

ปฏิบัติภารกิจของตนเอง ในการช่วยเหลือ
 และกัน และในการดำเนินชีวิตของต
 ก้าวหน้า และความสำเร็จ จงมีความร
 งอกงามในพระธรรมคำสอนของพระ
 โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ

ก็ทำด้วยจิตใจที่สบาย ด้วยจิตใจที่เยือก
 ญาเป็นที่ตั้งแล้วก็ทำด้วยสติปัญญานั้น
 ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งผ่องใสนั้น สร้าง
 นเบิกบานผ่องใสให้เกิดขึ้น และขอให้
 านผ่องใสนี้ จงเป็นของคุณโยมที่กำลัง
 ญกุศลมีความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ
 นี้ จงเป็นสิ่งเกื้อกูลช่วยให้ท่านได้ฟื้น
 มีกำลังกาย กำลังใจแข็งแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

าก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง และขอ
 โดยตั้งจิตอาราธนาคุณพระรัตนตรัย
 รื่องคุ้มครองรักษาอภิบาล

ุภาเวณ รตนตุดยเตชสา ด้วยอานุภาพ
 ณพระธรรม คุณพระสงฆ์ กตปุญญา-
 านุภาพบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้ว ด้วย
 ทุก ๆ ท่าน และของคุณโยมผู้ป้วย จง
 รักษาให้คุณโยม ได้มีความสุขกาย
 ้มแข็งขึ้นฟื้นฟูขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ
 ทุกท่าน จงได้เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย
 จ กำลังสติปัญญา เข้มแข็งในการที่จะ

ปฏิบัติภารกิจของตนเอง ในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน
 และกัน และในการดำเนินชีวิตของตนให้ประสบความสำเร็จ
 ก้าวหน้า และความสำเร็จ จงมีความร่มเย็นเป็นสุข และ
 งอกงามในพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ